



安慰別人 & 照顧自我

各位親愛的同學：

你是否有過看著身旁的朋友心情不好、難過、傷心，想要幫忙、安慰，卻不知道該說什麼或做什麼的無助經驗呢？心中可能想著如果有人可以教我們該怎麼辦就好囉~~你的心聲我們聽到了，在這場講座中，我們將告訴你安慰他人的做法，包含如何發揮我們的優勢特質，以及如何表達我們的善意，使用安慰的語言...等等方法與技巧！想要學習好好安慰別人的你，千萬不要錯過這場講座唷！

另外，我們也會加碼告訴你面對親人負面情緒的抱怨，我們可以如何幫助自己，如何好好照顧自己。如此豐富有意義的講座就等著你來報名啦！

- ✧ 參加對象：同學自由報名，每班正取 2 名、備取 2 名，是否備取上將再通知！名額 40 人為限。
- ✧ 進行時間：110/11/3 (週三) 週會時間 14:05 ~ 15:50 (第 6~7 節)
- ✧ 報名須知：請確定你/妳當天會來參與再報名喔！如果報名了卻又無故沒有前來，就辜負輔導室的一片心意了！
- ✧ 本報名表請最遲於週一 (11/1) 午休前交回輔導室。
- ✧ 進行地點：行政大樓三樓團體輔導室 (需先簽名報到)
- ✧ 講師：陳淑芳 心理師 (雲林區大專校院兼任諮商心理師)
- ✧ 準時參加簽到，並於 11/8 (隔週一) 午休前交回心得回饋表，將獲頒研習證書。



報名 序號	班級	座號	姓名	報名 序號	班級	座號	姓名
正取 1				備取 1			
正取 2				備取 2			

