

Emo了，怎麼辦

-談低潮時的自我照顧

班級座談

夜深人靜時總覺得好emo？沒來由的提不起勁？

陷入低潮卻又不知道該怎麼辦...

讓心理師教你如何溫柔陪伴自己，學習紓解情緒的小技巧
在低潮中慢慢找回內心的力量



報名方式

- 時間：114.09.22~1219 (需提前預約申請，約1小時)
- 對象：本校學生，以班級為單位申請
- 地點：各班教室
- 報名方式：輔導股長繳交報名回條/導師向承辦人報名
- 聯絡方式：分機2236 郭老師

※參加此活動即可得到「學輔中心集點活動」1點，3點即可兌換甘心小物一份！



-----請沿虛線撕下交回學輔中心-----

「Emo了，怎麼辦-談低潮時的自我照顧」班級座談報名表

班級	教室	人數	輔導股長姓名	輔導股長電話	導師簽名

* 請依優先順序填寫欲安排的時段

1. _____月_____日 (____) 時間 _____: _____ ~ _____: _____
2. _____月_____日 (____) 時間 _____: _____ ~ _____: _____