

# 「壓力顯影劑」班級座談

常覺得心情煩躁、睡不好、胃口不好或超想大吃大喝嗎？

有時候會壓力大到心累讓你想原地躺平嗎？

本講座將幫助你辨識壓力超載反應及如何因應壓力，讓你從容的面對生活各種壓力，當個優雅的“壓”力山大！

## 報名方式

-時間預約：113.3.4~113.6.14 (須提前預約安排1-1.5小時)

-對象地點：以班級為單位在各班教室

-聯絡方式：分機2231 徐老師



亮心小物  
指指小夜燈 點亮你的心

參加此活動即可得到「學輔中心集點活動」1點  
3點即可兌換亮心小物

請沿虛線撕下交回學輔中心

## 「壓力顯影劑」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 \_\_\_\_ : \_\_\_\_ ~ \_\_\_\_ : \_\_\_\_

# 剛剛好的距離~談情說愛心不累

面對家人、伴侶、朋友或親近的人的情緒勒索  
要如何做才能讓自己不委屈又不破壞關係

本講座將讓你了解

如何避免受到情緒勒索的影響

建立互相理解

彼此尊重的健康關係！



- ◇ 時間：113.03.04~113.06.14(須提前預約)
- ◇ 對象：本校學生，以班級為單位
- ◇ 方式：一場次1節課，場次有限，請儘速報名
- ◇ 地點：各班教室
- ◇ 聯絡方式：分機 2231 鄭老師



★參加此活動即可得到「學輔中心集點活動」1點，3點即可兌換亮心小物一份~

-----請沿虛線撕下交回學輔中心-----

## 「剛剛好的距離~談情說愛心不累」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 \_\_\_\_ : \_\_\_\_ ~ \_\_\_\_ : \_\_\_\_

# 職場新手助攻攻略：

## 談溝通秘訣與情緒辨識

「懂說話、會做人」是職場不可欠缺的技能  
在職場叢林中，究竟怎麼溝通，可以無往不利？  
本講座教你如何有效的溝通，提升情緒辨識能力、  
學會閱讀空氣！

- ☆ 時間：113. 03. 04-113. 06. 14（須提前預約）
- ☆ 對象：本校學生，以班級為單位
- ☆ 方式：一場次1節課，場次有限請盡速報名
- ☆ 地點：各班教室
- ☆ 聯絡方式：分機2235盧老師



※參加此活動即可得到，「學輔中心集點活動」1點，4點即可兌換亮心小物一份！

-----請沿虛線撕下交回學輔中心-----

### 「職場新手助攻攻略」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 \_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_～\_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_