

「晴時多雲偶陣雨」情緒管理班級座談

你是不是也曾經這樣？

有時候也沒發生什麼事情，就覺得突然心情低落？

又或者遇到一些事情，感到很生氣，生氣起來連自己都不太認識自己了？

有情緒時不知道可以怎麼做？

本講座可以增進你對自己情緒的認識、了解如何調適自己的情緒！

報名方式

-時間預約：114.3.10~114.06.20 (須提前預約安排1-1.5小時)

-對象：以班級為單位

-地點：在各班教室

-聯絡方式：分機2235 王老師

* 參加此活動即可得到「學輔中心集點活動」1點，
4點即可兌換安心小物



請沿虛線撕下交回學輔中心-----

「晴時多雲偶陣雨」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 ____:____~____:____



「暈船仔自救指南」

班級座談

他字字未提喜歡你，你句句都是我願意
暈船讓人好痛苦，卻又下不了船
只能任由自己在曖昧不清的關係中載浮載沉
來聽聽心理師怎麼說
教你在暈船中仍能保有自我，脫離暈船所帶來的痛苦漩渦



受理預約時間：114.3.10~114.06.20（需提前預約安排1-1.5小時）

對象：本校學生，以班級為單位申請

地點：各班教室

聯絡方式：學輔中心郭老師（2658-5801 #2236）



※參加此活動即可得到「學輔中心集點活動」1點，4點即可兌換安心小物

學輔中心

請沿虛線撕下交回學輔中心

「暈船仔自救指南」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 ____：____～____：____

* I人&E人職場適應術 *

生涯班級座談



透過講座幫助你了解自身性格特質
學習適應不同的職場環境

報名方式

- 時間：114. 03. 10~114. 06. 20 (須提前預約安排1-1.5小時)
- 對象：本校學生，以班級為單位
- 地點：各班教室
- 聯絡方式：分機2238 吳老師

※參加此活動即可得到，「學輔中心集點活動」1點，4點即可兌換安心小物一份！



-----請沿虛線撕下交回學輔中心-----

「I人&E人職場適應術」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 ____ : ____ ~ ____ : ____