

# 原來， 我不是 只有一個 人

## 《SEL情緒主題讀書會》

導讀嘉賓 / 學生輔導中心 章湘盈 老師

在疲累與迷惘時  
慢一點沒關係  
這一次  
讓我們陪你走

德明財經科技大學圖書館、學生輔導中心 / 合辦

115年4月22日(三) 14:00~15:30  
總館(伯南紀念館)一樓中庭

深情導讀：師生共讀《給不小心就會太在意的你：停止腦中小劇場，輕鬆卸下內心的重擔！》  
開啟生命對話

心靈交流：在安全不評判的空間，分享真實感受

情緒工具：學習辨識壓力，找回校園生活的平衡

活動對象：想了解自己、緩解壓力的你(限額10名)

★線上報名  
4/15報名截止



★掃碼即讀  
雲端電子書

《給不小心就會太在意的你》

