

同學，你感到生活壓力如山大嗎？！



- 時間：10/28(三)、11/18(三)  
下午 14:20-16:05
- 地點：輔導室
- 帶領老師：黃玉娟
- 公假：這兩天為週會活動，參與者由輔導室統一申請公假。
- 獎勵學習：參加者將獲得...不神祕的小驚喜，還可抵銷過 4 小時。

## EFT 情緒釋放學生成長團體

EFT 是一套簡單、方便以及具突破性的技巧，能迅速有效解決情緒及心理問題。

EFT 能在短短三、五分鐘之內，透過敲打身體的特定部份，

可以將潛藏在肉身中的負面能量及對應的情感程式釋放出來並清理，

能平靜個人情緒，如：恐懼、憤怒、害怕、壓力、悲傷、緊張及焦慮等等。

不開心，當然會生病

歡迎一起來探索如何讓自己

釋放情緒、身心平衡的好方法

有興趣，請向輔導股長報名

也可親自來輔導室洽詢喔



注意聽喔！

活動日期更新說明：

原訂活動報名表

9/23(三)，

因另有課綱研習活動，

故更正為 10/28(三)