

檔 號： 115/05060300  
保存年限： 3  
電子簽核

收發文號： 1150005553  
收發日期： 115年05月19日  
創稿文號： 1151294483  
\*1151294483\*

## 國立臺灣海洋大學 函

機關地址： 202301 基隆市中正區北寧路2號  
承辦人： 謝和娟  
聯絡電話： 02-24622192轉#1094  
電子郵件： herjuan@mail.ntou.edu.tw

受文者： 健行學校財團法人健行科技大學

發文日期： 中華民國115年05月19日  
發文字號： 海教中字第1150011462號  
速 別： 普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附 件：

主旨：本校辦理「先接住自己，才能撐起他人：陪伴者的社會情緒學習指南」線上研習活動，敬邀貴校教職員踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、在大學校園第一線，我們每天都在扮演「接住學生」的角色。然而，在承接學生生涯迷惘與情緒浪潮的同時，高教環境的快速變動，常讓陪伴者面臨能量耗竭。社會情緒學習（SEL）不僅是學生的教育核心，更是助人者自我安頓的必修課。本場分享將放下「如何輔導學生」的架構，把焦點轉回你身上。邀請校園陪伴者停下腳步，覺察壓力訊號、建立健康界線。唯有先溫柔地「接住自己」，才能擁有更長久的力量，繼續撐起需要支持的年輕靈魂。
- 二、研習活動相關資訊
  - (一)主題：「先接住自己，才能撐起他人：陪伴者的社會情緒學習指南」。
  - (二)講師：陳瑜慧 藝術治療師 / 諮商心理師。
  - (三)時間：115年5月27日（星期三）下午2時到3時30分。
  - (四)研習方式：線上研習（Google Meet）。
  - (五)報名方式：請於115年5月25日（星期一）中午12時前完成報名（連結 <https://www.surveycake.com/s/ZzayN>）。
  - (六)研習會議連結將於115年5月26日下午5時前寄送至報名表所填電子郵件信箱。

正本：公私立大專校院

副本：教務處、教學中心



健行科技大學

Chien Hsin University of Science and Technology

王慧卿1150521 1831