

擺脫情緒消耗 善待自己

11月16日(六) 14:30-16:30

自我覺察 X 建立界限 X 情緒修復

壓力、焦慮、負面情緒讓你覺得心好累？

諮商心理師蘇絢慧，為所有正被情緒消耗的人們，提供恢復身心平衡、修復能量的實踐方法，讓你重拾活力與熱情，體驗生命的美好與幸福，做一個善待自己的人。

- **參加方式** 自11月4日上午10:00起至11月15日中午12:00止，開放網路報名，額滿提前截止。
報名網址：www.kmseh.gov.tw/07_class/lectures.php
- **入場時間** 演講當日13:45~14:15開放已報名者進場（不劃位入座），逾時者視同未報名，請配合館方管制入場（活動當日視報到率，於14:15開放現場未報名民眾進場）
- **參加對象** 一般民眾（限6歲以上）
註：★公教人員欲取得終身學習時數者，請先於本館網站報名取得名額後，再上公務人員終身學習入口網報名。
演講當天並請至服務台簽到。

注意事項

- 一、為維持會場秩序，6歲以下孩童禁止入場。
- 二、服裝整齊、請勿穿著汗衫、背心、拖鞋入場。
- 三、禁止攜帶飲用水、食物入場。
- 四、演講中請將行動電話關機或轉為靜音，並禁止攝影、錄影、直播、錄音。
- 五、本館位於捷運R3小港站3號出口，步行約7分鐘即可到達，請多搭乘捷運參加活動。若開車來館，車輛請付費停放鄰近私人停車場，並請儘量共乘。
- 六、本館周遭停車位不足時，建議停放捷運小港R3站停車場（步行10分鐘）、小港醫院停車場（步行15分鐘）或北林路路邊停車（步行10分鐘）。
- 七、無障礙動線（行動不便者）請洽詢入口處服務人員。
- 八、因特殊原因須取消或變更活動時，以本館官方網站公告為準。

主辦單位： 中鋼集團教育基金會、 高雄市立社會教育館



報名QR CODE