

## 國立臺灣海洋大學 函

地址：202301 基隆市中正區北寧路2號  
聯絡人：謝和娟  
電話：02-24622192轉#1094  
電子信箱：herjuan@mail.ntou.edu.tw

受文者：文藻學校財團法人文藻外語大學

發文日期：中華民國115年5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



裝

訂

線

18