

# 聆聽 星空 中的 音符

團體自我照顧課程 🎵 聆聽星空中的音符 🎵

人生總在追夢中忙碌著，情緒的起伏，也猶如天空中的星星一閃一閃劃過天際—成為巨星、化為碩石、沉默於星空。情緒的莫名常在心中載浮載沉，摸不著、望不及。

哈囉！朋友～你照顧自己了嗎？別在讓情緒跳不出心中的枷鎖，讓「讓正念思考與快樂的音符」撫慰心中的波動，探索心中快樂的泉源～望向星空、照顧自己

團體帶領者：李麗溫、張安玟 實習心理師

團體地點：嘉義大學林森校區第一棟 4 樓 A406 團體諮商室

團體時間：106 年 5 月 12 日-6 月 16 日每週五晚上 6:30-9:30

報名方式：( 下列方式擇一報名即可 )

(1) 點選網址報名：<https://goo.gl/forms/0p9mpgUEQRQRZYw12>

(2) 來電嘉義大學家庭與社區諮商中心 05-2732439 報名

(3) 下載檔案填寫報名表後，寄至 [community@mail.ncyu.edu.tw](mailto:community@mail.ncyu.edu.tw)

報名及參與費用：Free 預計招收人數：10-12 人

## 團體課程☆聆聽星空中的音符☆報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 先生 <input type="checkbox"/> 小姐
身份	<input type="checkbox"/> 學生：_____ 學校	連絡電話	
	<input type="checkbox"/> 就業：_____ 單位		
課程期待			