淡江時報 第 732 期

調適壓力寵愛自己 即起報名

學生新聞

【記者陳ＯＯ淡水校園報導】學生事務處諮商輔導組將分別在12月2、9日及12月9、10日舉辦兩場工作坊，針對學生溝通輔導及教職員自身的壓力調適提供協助與建議，即日起開始接受報名，額滿為止。

有鑒於教職員在行政工作與輔導學生方面，經常蠟燭兩頭燒，工作量繁多，卻無宣洩窗口，遇到問題也鮮少有諮詢管道，諮輔組將展開「『暢行無阻』學生溝通、輔導技巧工作坊」，教導教職員們如何與學生互動，才能達到事半功倍的效用，限額30名。而「『芳輕鬆v.s.九型性格』壓力調適工作坊」將利用新開發的9型性格分類參加者，並輔以時下流行的芳香療法，調出適合自己的精油，教導教職員如何寵愛自己，限額20名。詳情可向諮輔組輔導員羅子琦洽詢26215656分機2221、2491。