

## 班級週記——第 8 週 (10/19 - 10/24)

### 【活動公告】

### ！公民週開放報名中！



公民週報名表

活動時間 | 10/27 - 10/31

活動地點 | 景美國中、戶外

報名與講座詳情請關注官網或掃描右方 QR code~

\* 公民週當週，全部課程停課，學員須任選一場講座參加，列入出缺席。

※熱門課程（保證金）出缺席認定：一堂公民週講座無法重複認列多堂課程。

※敬請及早報名以保證您的入場資格！

※額滿室內課開放排隊，視現場狀況開放 7 點後入場。

### 10/19 - 10/30 文山美術獎開始徵件！



美術獎公告

徵件時間 | 10/19 - 10/31 期間，送件至本校景美辦公室（限服務時段）

徵件組別 | 西畫類、書法水墨類、雕塑工藝類、攝影類、文山在地意象獎

詳情請關注官網或掃描右方 QR code~

### 【學做情緒的主人】SEL 社會情緒學習工作坊

本工作坊以「社會情緒學習(Social and Emotional Learning; SEL)」五大核心能力為架構，結合心理學原理與個人生活經驗，從體察社會情境中的情緒開始，透過分組討論、生活情境演練與情緒管理工具研發，帶領學員「看見自己與周遭人的情緒脈絡」，逐步學習辨識與調節情緒、理解他人的觀點與情緒，

並據以建立適當的人際互動方式，進而在各種人際情境中可以有更合宜的情緒表現與行動。

地點 | 景美國中

講師 | 詹昭能(美國波士頓大學心理學系博士、世新大學社心系任教 30 年退休)

名額 | 限額 20 人

費用 | 500 元



報名表單

### 班級反映事項（無反應事項不用簽名）

### 文山社大時間銀行「有心人萬事屋」

時間銀行是一種「用時間換取時間」的互助方式，有心人萬事屋邀請大家分享時間或專長，透過互助服務累積「心幣」，再用心幣交換他人的協助與支持。未來還有機會享有專屬講座、特色活動優先報名等福利！讓每一份付出都成為學習、交流與連結的機會！

班代簽名：\_\_\_\_\_ 課程：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 星期：\_\_\_\_\_ 教室：\_\_\_\_\_

掃描 Qrcode 關注→  
一起成為有心人♥

