



马来西亚博爱辅导中心

Agape Counselling Centre Malaysia



莫名其妙的伤感
突如其来的怒气
难以言喻的快乐

对于自己的情绪，你了解多少呢？

有情绪是人之常情，

但我们常常会因为害怕他人异样的眼光而选择压抑自己。

到底如何才是情绪健康的状态呢？

此工作坊邀你一起来探讨自我情绪，

活出自由的性情！

“放情绪自由” 工作坊

目的：

协助个人认识情绪，提升自我觉察能力，
并处理潜在的情绪伤害，重新调整自己的情绪。



讲员：翁月燕

博爱（总会）辅导部主任
马来西亚注册与执证辅导员

内容大纲：

第一堂：认识情绪的基本概念

第二堂：察觉情绪伤害

第三堂：探讨生命中段情绪伤害历程

第四堂：重新遇见自己