

臺北市私立滬江高級中學 109 學年度第二學期社團簡介

社團名稱：聊遇研究社

授課老師：林宜萱、陳佩汝老師

社團相關圖片



<p>社團簡介</p>	<p>以心理衛生三級預防為基礎，連結青少年生態系統中的家庭、同儕、學校與醫療系統等一起工作。結合「正向人際及生活訓練」課程於實務工作中，為了幫助兒童少年適性發展，提升面對生活各式各樣挑戰的心理素養能力，強化品格教育及自我情緒調節能力，陪伴青少年渡過情緒的風暴期，暫時可以揮別生活的壓力，找到一個溫暖的空間，從接納中重新建立自信。</p>
<p>課程規劃</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一週：相見歡～1. 團隊解凍與凝聚；2. 關係建立 2. 第二週：人際魔法師～學習人際溝通及社交技巧 3. 第三週：少年情懷總是失～學習兩性溝通社交技巧 4. 第四週：正向紓壓～學習釋放生活中壓力的情緒 5. 第五週：情緒曼陀螺～辨視自我情緒在生活中的影響 6. 第六週：為自己出征～1. 運用戲劇治療復原力課程，學習壓力因應技巧了解自我的壓力因應模式。2. 團體回顧與整理。
<p>預定收費</p>	<p>0 元</p>
<p>收費說明</p>	<p>無</p>
<p>其他補充說明</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社團成員人數限制為 15 人左右的小團體。 2. 輔導室指定安排有 8 位學生；學務處開放 7 個名額讓學生自由選填。