



人際力大挑戰 暑期青少年人際團體

沉悶的教育體制，加上身心經歷轉變期，我們的青少年孩子正面臨人際交往的挑戰，而感到不知所措。孩子需要的是理解的態度，以及安全的人際練習環境。

本課程由多年帶領青少年團體的黃宜靜心理師，藉由專業的活動設計，加上心理師的引導與澄清，以開放式討論讓青少年在實際的人際互動中，提升自我情緒覺察與社交技巧能力，讓青少年長出勇氣，面對青春期的各種人際挑戰！

◆ 團體內容與效益：

- ① 藉由生活主題探討，適應學校生活、因應學習壓力
- ② 從互動式活動中學習，增進情緒管理技巧，提升挫折容忍度
- ③ 透過與同儕的接觸互動，培養社交技巧，拓展人際交友圈

◆ 師資：黃宜靜 諮商心理師

曾任台北聯合醫院仁愛院區心理師，擁有帶領青少年團體10年的經驗。專長為遊戲治療、青少年心理諮商、青少年人際及生涯團體、家長支持團體、亞斯伯格症、自閉症、情緒障礙青少年處遇。



人際力大挑戰 暑期青少年人際團體

◆ 團體說明與報名方式：

- ① 對象：希望更加認識自我、提升情緒管理、開展人際關係的升國一~升國二生。
人數：8-12人。
- ③ 團體分為七月班和八月班。報名時請告知優先順序，本中心將視學員數調整開班。
七月班：7/10~12(二~四)，14:00-17:00。
八月班：8/7~9(二~四)，14:00-17:00。
- ④ 團體費用：每班4,000元。6/1前完成繳費者享有9折優惠。
- ⑤ 團體地點：懷仁全人發展中心，台北市中山北路一段2號9樓950室，離台北車站M7出口5分鐘路程。
- ⑥ 若欲申請退費，開課前一周因故無法參加，可退還90%的費用或轉讓。開課一周內取消報名者恕無法退費，但可辦理轉讓，如需轉讓，最遲請於開課前三天告知本中心。如兩班均未開班，全額退費。



財團法人天主教聖母聖心會
懷仁全人發展中心
HUIJEN CENTER FOR HUMAN BECOMING

