

112 學年度第二學期 高一高二主題小團體 招募

情緒理解與自我成長小團體

高中以來繁重的課業、日趨複雜的人際關係、情感交往的矛盾掙扎、尷尬的親子關係...這些都會帶來好多情緒起伏，有的情緒容易消解過去，但有的則產生難以釋懷的糾結感.....

我們都知道，當無法關照好自己的情緒時，往往就會形成情緒黑洞，這個黑洞可能讓我們在生活中莫名生氣、難過，尤其對於身邊人事物會感到特別敏感，一不小心就傷害了彼此的感情或關係，但事後又好後悔...

有時候我並不是故意要懷疑自己或傷害對方，而是沒有好好的安頓自己的情緒，而讓自己的待人處事造成一些裂痕...

或許給自己安排一個自我探索的時間吧！在小團體的交流互動中，更加理解自己的情緒、尋找讓情緒抒發與安頓之處，並且從中觀照自己的心理健康，開始成為清爽自在的優雅青年~~

☆ **活動內容與方式**：領導者帶領參加成員進行體驗活動、分享心得、分組交流、互動遊戲...等方式，藉以探索自己的情緒狀況與隱含的期待或失落，有助於未來的人我正向關係相處。

☆ **時間**：113/5/1 週三 第六~七節（二節課，原時段為週會演講）

☆ **活動地點**：行政大樓 三樓團體輔導室 報到後指引

☆ **成員來源與條件**：高一高二學生，各班自由報名。

註：全程參加活動者，皆可獲得一份「研習證書」及實用小禮物。



報名序號	班級	座號	姓名 (輔股請註明)	性別	是否有參加過小團體活動?
1					
2					
3					
4					

請於 4/22 (一)放學前將報名表交回輔導室。之後將會發出活動錄取名單及通知書~~