

2023年亞東精神科 青少年健康計畫

自傷青少年 親職團體課程

你的痛，我想了解

- 對象：有照顧`自傷青少年`的家長且願意完整參加四次小團體課程，並協助填寫問卷。
- 課程目標：讓家長對於自傷行為有更多理解。讓家長可以陪伴青少年，共同合作處理困難的自傷行為與不適情緒。
- 報名截止日：2023/07/31(一)
- 第一梯次：08/02、08/09、08/16、08/23。
每周三晚上19:00-20:30。
- 地點：九樓A區精神科團體治療室

- 報名方法與課程細節：
 - a.由門診醫師轉介並領取說明單
 - b.至兒童心理施顯學醫師門診詢問
- 轉介後，會儘速與家長聯絡



青少年精神和心理健康計畫
可洽詢02-7728-2171



焦慮情緒停看聽

——人際情緒團體課程



你的小孩在交朋友方面會感到焦慮或缺乏社交技巧嗎？

你的小孩會對於過多事物或情境有不合理且持續的緊張不安嗎？

你的小孩對無法掌握或不可預期的事情會感到強烈的擔憂嗎？

你的小孩會過度在意自身表現或他人想法嗎？

歡迎報名參加青少年團體治療，一起學習情緒辨識與表達，

加強情緒控制與增進問題應對能力吧！

團體目標

- 增進情緒覺察
- 理解情緒功能
- 學習如何與焦慮共處
- 練習以認知行為策略處理擔憂及情緒困擾
- 學習合宜的社交技巧、降低人際互動困擾

·時間：預計在112年7月-8月間開課，每周晚間一次，為期十二次

·地點：亞東醫院九樓 團體治療室

·團體帶領者：陳怡安諮商心理師

·招募對象：

1. 年齡介於13-18歲之青少年

2. 有焦慮相關的困擾/疾患

·報名方式：請親至林育如、江惠綾、陳昶醫師門診諮詢報名，團體正式開始將通知成功報名者，招募至額滿為止



青少年精神和心理健康計畫 請洽詢 02-7728-2171