

# PEERS

## 青少年社交技巧團體



圖片來源：shutterstock.com 標準版授權

**招募對象 13-18歲，自閉症青少年及其照顧者**

**時間：2024年暑假(2024/07/06開始)**

**地點：亞東紀念醫院**

**費用：2200元/堂，共14堂**

**報名方式：親至精神科門診向醫師諮詢**



青少年精神和心理健康計畫

可洽詢02-7728-2185

# 亞東紀念醫院 玩出好關係2.0

## 青少年團體

**地點** 亞東醫院9樓 家族治療室

**時間** 登記後可彈性選擇參加一場或多場活動

週六上午 10:30-12:00 | 5/4、5/11、5/18、6/1  
下半年還有其他週六上午的場次，敬請期待.....

### 團體成員條件

- ✓ 13至18歲的青少年，性別不拘
- ✓ 具符合年紀之語言能力及認知功能，具參與動機且能理解及配合團體規範者
- ✓ 以輕至中度情緒困擾(憂鬱、焦慮)及人際困擾為主要探討議題

**人數** 至多12人

**帶領者** 廖婉汝諮商心理師  
阮璟雅諮商心理師



# 焦慮情緒停看聽

——人際情緒團體課程



圖片來源：freemove.com 繪字板授權

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113年7月開課，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：即日起請親至林育如、江惠綾、施顯學、陳昶、林竺君醫師門診諮詢報名，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 02-7728-2185

2024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：2024/06/25(二)
- 時間：2024年 07/03、07/10、07/17、07/31、08/07、08/14。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.至精神科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02-7728-2185



# 「尋己」 -

## 找回真實的自己,建造真實的關係

### 【人際關係團體諮商】

有時候我們會透過迎合與附和,小心翼翼的維繫關係,  
卻感覺這些關係好不真實,好像在這段關係中遺失了自己。

你有想過做自己的同時,也可以擁有關係嗎?

邀請你走出附和,走向自己,走向真實的關係。

一起來重新看見自己,看見關係中不同的可能性。



**對象:** 有意願自我覺察,想對自己與人際關係有所調整者

**人數:** 預計8-12人

**時間:** 113/5/10~113/6/14, 每週五18:00-20:00, 共六次

**地點:** 本院精神科9F團體治療室

**帶領者:** 精神科諮商心理師

**須知:** 保證金300元、簽訂不自殺/自傷同意書

**報名方式:** 掃描QR-CODE填寫表單

或平日8:00-17:00來電(02)7728-2169



# 青少年個別心理治療

- (1)對象：年齡介於12-19歲、具晤談動機、符合臨床上情感與行為疾患、調適障礙與重大人際/生活困擾之青少年。
- (2)地點：亞東醫院。
- (3)報名方式：請親至亞東醫院精神科門診與醫師諮詢報名。
- (4)報名費用：\$200/次(掛號費)，8-10次個別治療。
- (5)報名時間：2024年4月~2024年12月。
- (6)治療內容：藉由個別心理諮商減輕青少年的實際困擾，抒發情緒，調適身心、探索自我，減輕精神與心理的症狀，增強解決問題的能力。



亞東醫院青少年精神和心理健康計畫  
可洽詢02-7728-2185 陳怡安諮商心理師