

臺南市青少年福利服務中心

114 年「青春療癒行」多元適性發展方案活動計畫

- 一、辦理目的：使用小卡搭配自我探索的教學方式，讓青少年能更認識自己的情緒，減少在青少年時期遇到的困境，對自己更有自信，做選擇的過程中也能較為清楚自己的想法，在人與人的連結中變得更加游刃有餘。
- 二、主辦單位：臺南市政府社會局、臺南市青少年福利服務中心
- 三、承辦單位：社團法人中國青年救國團
- 四、辦理時間：114 年 8 月至 9 月，詳情請見計畫內容。
- 五、辦理地點：臺南市社會福利綜合大樓五樓靜態培力空間及附近戶外地點。
- 六、實施對象：居住本市本市年滿 12 歲以上至 18 歲之青少年。
- 七、實施場次：每場次辦理三個小時，共辦理 4 場次。
- 八、實施人數：預計每場次 30 人。
- 九、講師簡歷：洪文慧
學歷：國立東海大學-法律系學士
國立台南教育大學-諮商在職專班碩士
專長：帶領自我探索、人際互動團體、讀書會、演講分享
現職：天主教青年工作者
經歷：社福單位教保員、教會工作者
- 十、計畫內容：

場次	日期	主題	活動時間	課程內容
(一)	8/14(四)	自我情緒認識	14:00-14:30 報到 14:30-15:00 暖身 15:00-16:30 活動 16:30-17:00 總結	1.每人挑選情緒牌卡,分享當下的心情與自我介紹 2.遊戲-情緒賓果 3.從動漫/影集分辨情緒 4.情緒放大鏡 5.我們的情緒是怎麼來的?
(二)	8/24(日)	傾聽者指南	14:00-14:30 報到 14:30-15:00 暖身	1.每人挑選情緒牌卡,分享當下的心情與自我介紹

場次	日期	主題	活動時間	課程內容
			15:00-16:30 活動 16:30-17:00 總結	2.當你有負面情緒時你會怎麼做? 3.傾聽練習 4.總結分享
(三)	9/06(六)	塵世中的旅人	09:00-09:30 報到 09:30-10:00 暖身 10:00-11:30 活動 11:30-12:00 總結	1.每人挑選自然風景,分享喜歡的景色以及帶給自己什麼感覺? 2.有曾經在大自然中被療癒的經驗嗎? 3.出外去戶外的草地上散步,並蒐集植物、樹枝等等 4.自然手作(需準備蠟筆、白膠等等) 利用剛剛散步收集的材料製作一幅對我來說的「平靜、富足、幸福」的畫面 5.總結分享 分享自己的創作
(四)	9/13(六)	環遊世界分享	09:00-09:30 報到 09:30-10:00 暖身 10:00-11:30 活動 11:30-12:00 總結	講師分享環遊世界的經歷

十一、經費來源：由「臺南市青少年福利服務中心」方案經費中支應。

十二、承辦人：張好甄 小姐，連絡電話：06-2981200。

十三、本計畫如有未盡事宜，得適時修訂之。