

# 2017 看見太陽青少年團體



誰說少年不識愁滋味！

當生活中遇到學業、人際等困擾時

總是容易讓奇蒙子悶悶的

敦安邀請青少年們一起來抒發壓力 fun 輕鬆



主辦單位：財團法人敦安社會福利基金會(台北)



活動對象：覺得自己最近心情不太美麗的高中職青少年



活動地點：敦安基金會、陽明山衛理福音園、金山青年活動中心



活動日期：第一次團體 106/04/15-16 日 AE 體驗教育 (兩天一夜)

第二次團體 106/05/20-21 日情緒自我探索 (兩天一夜)

第三次團體 106/06/17-18 日戲劇體驗 (兩天一夜)

第四次團體 106/07/15-16 日戲劇體驗 (兩天一夜)



報名費用：免費

**請務必四次團體皆參與喔!**



報名截止日期：**106年4月10日**



報名方式：與敦安基金會 林宜萱 社工報名

報名電話：(02)3393-2225#13 傳真：(02)3393-8937

郵寄地址：100 台北市中正區羅斯福路 1 段 36 號 4 樓

E-MAIL：[yumiusc@da.org.tw](mailto:yumiusc@da.org.tw)

讓我們一起來尋找 心中的小太陽

請於上班時間：週一至週五 9:30-12:30 14:00-18:30 與我們連絡



# 2017 看見太陽團體報名表

(以下資料請務必確實填寫完整喔)

姓名			性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生日	年	月	日	身分證字號
電話			手機	
就讀學校、年級、班級			用餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
聯絡地址				
E-MAIL				
緊急聯絡人	姓名		關係	
	電話	(H)	(O)	(手機)
對本次團體的期待				
以上基本資料本會將作為聯繫、檔案管理等目的，除法令要求及您的同意外，本會不會將這些資料提供予第三人或挪為他用，本人已經了解並同意。				
同意人簽章_____				
家長同意書(本欄請家長填寫)				
同意人與學生關係：_____				
本人_____同意讓_____ (少年姓名) 於 106 年 04 月 15-16 日(兩天一夜)、05 月 20-21 日(兩天一夜)、06 月 17-18 日(兩天一夜)、07 月 15-16 日(兩天一夜)參加敦安基金會主辦「2017 看見太陽青少年團體」。				
同意人簽章：_____ 中華民國_____年_____月_____日				



## 2017 看見太陽青少年團體師長的提醒

煩請老師或家長們依參與團體之少年的實際狀況，詳細填妥下列資料，有助於

我們催化學生參與團體過程，並請填畢後一併附在該名少年的報名表之後：

報名少年姓名	
問題與需求	<input type="checkbox"/> 人際 / 感情困擾 <input type="checkbox"/> 課業 / 升學壓力 <input type="checkbox"/> 家庭問題 <input type="checkbox"/> 其他，請說明：
就醫情形 情緒表現狀況	<input type="checkbox"/> 就醫中 <input type="checkbox"/> 曾經就醫 <input type="checkbox"/> 未就醫
家庭狀況/親子互動	
在校人際關係	
課業表現	
特殊行為	
專長或興趣	
師長的特別叮嚀	
填寫師長姓名與聯絡方式	姓名：                      電話： e-mail：

# 財團法人台北市敦安社會福利基金會

## 心理健康暨青少年憂鬱症預防計畫—2017 看見太陽青少年團體計畫書

### 一、緣起

自青春期開始，青少年在生理、心理和社交等，都面臨著青春期發展任務的迷惘，以及家庭、人際、課業、生涯等生活事件帶來的壓力。當青少年面對壓力時，可能會感到矛盾與困擾，或產生較大的情緒波動，嚴重者產生身心相關的疾病。然而，心理健康問題不易發現，但症狀可以辨識，例如憂鬱症、焦慮症、飲食障礙、注意力不足、過動或壓力、情緒引起的心身症等現象。

本會透過青少年團體實務的發現，青少年通常不易覺察自我情緒及情緒狀態，更不懂得面臨壓力時該如何去因應。要提升青少年的心理健康，則需在認知、感受、情緒等上作出適當的協調。本會以「生態系統」的觀點，不強調青少年憂鬱的症狀，而是探討青少年壓力來源及自身的困擾，並連結青少年生態系統中的家庭、同儕、學校與醫療系統等一起工作，增加青少年在醫療處遇之外的另一個選擇與協助，進而減少受憂鬱症汙名化的影響，以達到真正的心理健康狀態。

本會為有效促進青少年心理健康發展，從 92 年辦理至今，透過青少年團體的方式，安排體驗教育、戲劇治療體驗、正向牌卡等引發青少年參與興趣，協助青少年增加對自我的了解與情緒覺察，以及學習壓力因應的方式。而本團體也提供給青少年一個「說話的地方」，一個可以聽「他們在說什麼？想說什麼？」的舞台，了解青少年壓力來源及自身的困擾，提供心中壓力與情緒一個「出口」，並得到理解與接納，強化青少年內在心理能量，增加心理健康的保護因子。也透過每次團體蒐集青少年及其社會網絡資訊，並視少年狀況由社工輔以涵蓋個人、家庭、社區的生態模式的個別處遇計畫，提供少年及其家庭完整且多元的處遇途徑。

### 二、計畫目的：

- (一) 透過團體協助青少年增加對自我情緒覺察。
- (二) 透過團體增進青少年學習壓力因應的技巧。
- (三) 透過團體蒐集青少年及其網絡的資料，提供給學校老師及所屬機構輔導人員，做為後續個案輔導之處遇。

### 三、主辦單位：

財團法人台北市敦安社會福利基金會

### 四、協辦單位：

中華社會福利聯合勸募協會

台北市、新北市公私立高中職學校

### 五、時間(期程)：

- (一) 期程：106 年 04 月~07 月，每月辦理一次，共計四次團體。
- (二) 團體日期：04 月 15-16 日(兩天一夜)、05 月 20-21 日(兩天一夜)、06 月 17-18 日(兩天一夜)、07 月 15-16 日(兩天一夜)共計 4 次團體 60 小時。

## 六、地點：

- (一) 財團法人敦安社會福利基金會
- (二) 金山青年活動中心
- (三) 陽明山福音園

## 七、參加對象、人數：

### (一) 服務對象：15 至 20 歲青少年

1. 經醫院診斷為憂鬱情緒、憂鬱症或焦慮症等，經專業人員評估後可參與青少年。
2. 經學校輔導人員或機構社工評估處在壓力下而需協助之青少年。
3. 憂鬱情緒青少年之陪同者。

### (二) 對象來源：台北市、新北市公私立高中（職）學校、相關社福機構、醫院轉介及主動詢問之民眾。

### (三) 參與人數：每梯次團體參與少年 12~15 人。

## 八、內容：

### (一) 團體理論基礎：

#### 1. 生態理論：

依據生態理論的觀點，青少年憂鬱並非個人本身的問題，而是受生物因素及環境因素交互影響。因此本會在團體前、中、後皆會與青少年的家庭、學校、社區等環境接觸，結合少年週遭生態系統資源，蒐集青少年的生活資訊及支持網絡，擬訂個別化的處遇，以提供青少年完整的服務。

#### 2. 青少年團體工作：

本團體希望藉由青少年團體工作方法，提供青少年在安心、信任的環境中，透過團體內容設計學習互相合作，得到同儕間的情感支持與回饋，進而增加與人互動的自信，並紓解其情緒與壓力。

#### 3. 認知治療理論：

本次團體依據 Albert Ellis 認知理論，提到人類的困擾不是來自事情本身，而是來自人類對事情的看法，減少當事人自我挫折感，建立理性看法觀念，以獲得更實際的正向思考。希望藉由每次活動設計增進青少年對於自我情緒與認知的探索，以了解自我情緒反應與認知對自身行為的影響，並學習更適合自己的情緒反應與認知方法，進而改善青少年不適當的情緒、壓力因應方式，並增進青少年對正向自我的認知。

#### 4. 戲劇理論：

團體內容加入戲劇治療的元素，藉由即興表演、參與演出自己及他人的生命故事、觀看特殊生命議題戲劇等活動，讓青少年可以運用自己獨特的創意、內心情境與生命經驗等，在團體中表現自我及了解他人。並透過與同儕討論戲劇及真實生活情境中的認知異同，發展正向思考，增進自我肯定。

#### 5. 探索體驗教育 AE(Adventure Education)：

透過體驗教育活動，從中建立團體凝聚，且讓青少年可快速建立同儕關係。藉由高空體驗方式，從中探索自我情緒與壓力，進一步創造成功經驗，提升青少年自信心。

(二) 團體活動內容：

次數	日期	課程主題/ 帶領講師	課程目標	課程內容
1	04月15-16日 (兩天一夜)	探索教育體驗 福音園 AE 教練	1. 團隊關係建立 2. 自我情緒壓力覺察	1. 透過 AE 體驗教育，從中建立團體凝聚力，並感受信任、支持與合作的團體氛圍。 2. 藉由高空體驗教育，從中了解到青少年面對壓力時的情緒反應及因應方式。
2	05月20-21日 (兩天一夜)	情緒自我探索 本會專任社工	1. 自我情緒探索，具體了解青少年情緒困擾來源。 2. 紓壓放鬆課程安排	1. 透過圖卡工具及活動設計，作為和青少年關係建立與資料蒐集的媒介，了解主要的困擾壓力來源。 2. 紓壓課程安排與設計，達到紓壓放鬆目的。
3	06月17-18日 (兩天一夜)	戲劇體驗(一) 張志豪 心理諮商師	1. 引導學員覺察自我情緒變化，並建立多元情緒表達方式 2. 辨視自我情緒在生活中的影響，增加成員在情緒經驗的探索，提升自我情緒的覺察。	1. 藉由活動設計，運用戲劇元素，增進青少年對於自我情緒與認知探索，並學習適合自己情緒反應與認知方法，進而改善負面思考、學習壓力因應方式，增進青少年對自我正向的認知。
4	07月15-16日 (兩天一夜)	戲劇體驗(二) 張志豪 心理諮商師	1. 經驗回顧與整理 2. 學習多元的壓力因應方式情緒壓力探索與因應	1. 透過九大句型故事法，協助成員從戲劇創作，回想過往課程中經歷的每一個階段使成員學習以新的視框面對自我的生命經驗。 2. 透過認識「BASICPh」壓力因應模式，帶領成員覺察自身壓力與情緒來源，並學習如何與之共處。 3. 帶領成員看到這段時間的改變並肯定自己的成長，帶著在過程中得到的經驗與力量，繼續往後的生活。

### (三) 成效評估

#### 1. 成員團體觀察記錄表：

每位參與團體成員，本會皆會安排志工於團體中一對一陪伴成員，並請志工於團體結束後撰寫成員團體觀察記錄表，讓我們能夠更加了解每次團體中個別成員的分享內容及變化歷程，蒐集成員的資訊，以評估團體對於成員的成效以及後續服務內容的依據。

#### 2. 成員團體滿意度問卷：

於每次團體結束前，提供參與團體成員問卷，藉以了解成員對於每次團體內容的滿意度，藉以評估每次團體內容的安排，並能更加了解成員在每次團體中有何不同的想法及收穫。

### (四) 成員輔導：

於團體前、中、後定期與老師、家長及學員聯繫，提供會談、校訪與家訪等服務。

### (五) 團體前工作流程，如下：

事前工作	日期	內容
寄發公文	106.02.24	1. 公文附有：「活動計劃書」、「團體招生簡章」、「團體報名表」、「師長的提醒」 2. 公文寄發後一星期，本會將與學校做初步聯繫
招生事宜	106.02.24   106.04.10	1. 協助邀請適合學生參加團體 2. 請依報名參與團體之學生的實際狀況，詳細填寫「師長的提醒」一表，有助於催化學生參與團體過程
招生截止	106.04.10	協助學生於截止日期前報名，以方便安排家長會談時間
安排成員暨師長會談	106.03.01   106.04.10	1. 於報名期間進行，屆時請老師協助邀請家長到校會談 2. 機構介紹與建立關係 3. 向家長清楚介紹團體活動內容與進行方式 4. 說明家長未來請家長配合的部份 5. 深入了解學生狀況與需求

### 九、預期效益：

- (一) 4次團體至少達成12位/240人次青少年服務人數。
- (二) 4次團體提供至少60小時團體工作服務。
- (三) 讓青少年增加對自我的了解與情緒的覺察，增進壓力因應的能力，並強化正面能量。

### 十、經費來源：

- (一) 本活動不對外收費

十二、講師簡歷：

**講師姓名：張志豪 諮商心理師**

【學歷】英國赫德福特大學戲劇治療碩士

中原大學心理治療學士

輔仁大學心理學所博士

【經歷】實踐大學家庭研究與兒童發展學系助理教授

臺灣戲劇復原力協會 理事

國立暨南大學社會政策與社會工作學系兼任講師

玄奘大學社福系兼任講師

英國巴特威克療養中心戲劇治療師

開平高級中學輔導教師

台灣泰國會館顧問

英國戲劇治療協會戲劇治療師

【證照】心理諮商師執照

**講師姓名：林宜萱 社工師**

【學歷】國防大學政治作戰學院心理暨社會工作研究所碩士

實踐大學社會工作系學士

【經歷】財團法人台北市敦安社會福利基金會社工師（98年~至今）

【證照】社會工作師執照

**講師姓名：郭亭君 社工員**

【學歷】國防大學政治作戰學院心理暨社會工作研究所碩士

實踐大學社會工作系學士

【經歷】財團法人台北市敦安社會福利基金會社工員（96年~至今）