



心情繽紛樂 ~ 認識情緒篇

報名專線：
02-23254648

情緒教育很重要？

- ① 幫助孩子更能適應不同環境與挑戰
- ② 正向情緒有利身心都健康，增加學習動力
- ③ 學會面對負向情緒，提升思考力與挫折容忍力
- ④ 情緒的覺察與表達，利於自我發展與人際關係發展

滿五人開課

團體費用：
5000元
(六堂課，每堂90分鐘，含活動費、教材、師資與點心)

每次團體學什麼？

- 第一次：相見歡、認識心情
- 第二次：覺察與辨識心情
- 第三次：認識心情背後的想法
- 第四次：學習轉換心情的方法
- 第五次：學習表達自己的心情
- 第六次：最終考驗與家長座談會

含一次
家長座談會

依兒童心理學發展設計
活動

含團體過程
評估報告書



打造小一至小六的情緒團體

團體督導：莫茲晶 心理師（諮心字第0002479號）、楊琬琳 心理師（諮心字第0002633號）

小一至
小二

麥菲林王國冒險之旅～低年級兒童情緒團體

低年級的孩子從幼兒園較開放舒適、時常有老師引導協助孩子們進行遊戲的環境中，進入較需要孩子們自己發起、組織、形成遊戲與互動的國小校園。孩子需要更自主地處理問題。如何引導孩子在面對問題時，學習好好表達自己，掌握處理的原則，對孩子日後的自我與人際的發展是極為重要的。為此，本期低年級兒童情緒團體的課程主軸為透過學習認識情緒、辨識訊息，進而了解如何使用適合的方式因應，讓孩子學會如何好好表達自己的情緒，在與同學的互動中可以「你好，我也好」。

..... 蘇昀甄/黃亞諾 實習諮商心理師

預計
3/14開課

週六
13:30~
15:00

小三至
小四

食蟻獸特攻隊～中年級兒童情緒團體

中年級孩子大部分已順利進入認知發展階段的「具體運思期」，可以跳脫自我中心的想法來思考事情，也能發展簡單的邏輯推論，理解事情的事物的因果關係。本期課程主軸為情緒調節，透過辨識非理性的想法，提升孩子應對事情的彈性與正向轉念能力，讓孩子學會保持好心情的方法。

..... 周志聰/余詩盈/許涵涵 實習諮商心理師

預計
3/14開課

週六
10:30~
12:00

小五至
小六

寶可夢聯盟～高年級兒童情緒團體

團體為了步入青春期的孩子做預備，青春期的孩子因發展階段的生理現象，包含：波動的荷爾蒙、尚未發育成熟的前額葉、占主導地位的邊緣系統，以及多巴胺的驅動...等因素，可能會常常莫名感受生氣、悲傷或是各種情緒。團體主要引導孩子學習認識情緒、覺察自身情緒、轉換過度的情緒，以及適當地表達情緒，幫助孩子能和各樣情緒相處，學會隨時保持穩定心情的方法。

..... 詹椀喬/劉主威 實習諮商心理師

預計
3/13開課

週五
18:30~
20:00

我想報名

姓名			
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年級	國小_____年級
有興趣參加	<input type="checkbox"/> 麥菲林王國冒險之旅~低年級兒童情緒團體（週六13:30~15:00），共六堂 <input type="checkbox"/> 食蟻獸特攻隊~中年級兒童情緒團體（週六10:30~12:00），共六堂 <input type="checkbox"/> 寶可夢聯盟~高年級兒童情緒團體（週五18:30~20:00），共六堂		
家長姓名			
聯絡電話			
<p>為評估孩子參加團體的合適性，請回答以下問題：</p> <p>1. 孩子願意交朋友，與他人互動。</p> <p><input type="checkbox"/> 非常願意 <input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 較不願意 <input type="checkbox"/> 其他：</p> <p>2. 孩子情緒大多穩定</p> <p><input type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 其他：</p> <p>註：以上題目為參考，若有需要進一步評估，我們將進一步與您聯繫。</p>			
備註			

注：填寫好的表格可用傳真或Email的方式回傳給我們；傳真：02-27015141 / Email：grace@mygrace.com.tw

