



『找到與焦慮感受的相處之道!!』

~與焦慮和平共處的兒童正念團體~

當焦慮的想法洶湧而至時，相信不論是孩子本身，或是身為家長，都得經歷疲憊與挫折的過程，有時覺得不想這麼想，但往往那個焦慮的想法與感受還是難以擺脫。這些惱人的歷程，若沒有親身經歷過的人常常是很難體會的。

那麼，如何在面對焦慮時找到理解、接納與改變的平衡點呢？就讓我們在這次馬偕醫院開辦的團體當中，用正念的觀點與方式切入，搭配認知行為療法，帶著孩子與家長一同面對焦慮這個內心惱人的怪獸，一起來破關吧！

☞ **活動說明：**本團體將學習到經研究證實，國際知名具實徵療效的辯證行為治療所提出的核心技巧- 了了分明(正念)，以及對焦慮具有實質效果的認知行為治療法。藉由團體技巧訓練、作業的討論，提升孩子與家長面對焦慮時的因應策略，並同步提升家長的親職效能。

☞ **活動時間：**

1. 兒童團體課程：113/05/03~06/21 每週五 15:00-16:00，共 8 次，共 8 週。
2. 家長團體課程：每次團體後 16:00-16:30 與家長進行分享討論。

☞ **活動地點：**台北馬偕紀念醫院平安樓五樓 兒童臨床心理室

☞ **團體帶領者：**本院兒童青少年心智科 洪偉智臨床心理師

☞ **對象與條件：**

1. 目前為國小四到六年級的學童，經常有重複性焦慮想法或行為特質，並影響生活適應。
2. 有動機學習如何因應自身焦慮特質，且孩子與家長均可全程參與課程者。
3. 規律於馬偕醫院精神醫學部就醫（包括兒童心智科/心理諮詢門診等等）。
4. 總智力商數>70 分 (>85 分者，更佳)。
5. 處於急性精神症狀、自閉症症狀明顯者較不適宜參與此團體。

☞ **團體人數：**4~6 人

☞ **報名日期：**即日起至 113/04/30 為止

☞ **費用：**健保與部分自費(家長課程採自費方式)

☞ **報名方式：**

1. 經馬偕醫院精神醫學部醫師、心理師或社工師轉介，填寫報名表者，後續心理師會與家長聯繫。
2. 請掃描下列 QR CODE 直接於線上報名，若有操作上的困難，可請家長填寫完整下方報名表的資料，將紙本交回給孩子的治療師或門診醫師。
3. 若為門診醫師轉介，請將寫完後的報名表放至門診兒青心理轉介單資料夾。



『找到與焦慮想法的相處之道』~與焦慮和平共處的兒童正念團體 報名表

孩子姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	報名日期	_____年_____月_____日
病歷號碼/ID				出生年月日	_____年_____月_____日
教育程度	國小_____年級				
學校成績表現	<input type="checkbox"/> 明顯落後 <input type="checkbox"/> 落後 <input type="checkbox"/> 輕微落後 <input type="checkbox"/> 中等 <input type="checkbox"/> 中高以上 <input type="checkbox"/> 成績不穩定				
家長手機			家中電話		
E-mail					
聯絡地址					
家長團體參與者	<input type="checkbox"/> 父親 <input type="checkbox"/> 母親 <input type="checkbox"/> 父母輪流 <input type="checkbox"/> 其他主要照顧者(請說明)：_____				
請舉例： <u>三個</u> 孩子目前主要的焦慮想法或行為	(1.) _____ _____ (2.) _____ _____ (3.) _____ _____				
對團體的期待或特別說明					

上述的例子，將成為團體課程設計與回家作業重要的參考依據，請家長盡可能地描述問題，以備我們可以為您的孩子做好課程設計與規劃。