

# 青少年情緒管理團體

也許你想要學習更多的情緒管理技巧，來幫助自己的情緒更穩定，身心更健康。

如果這是你想要的，歡迎參加我們的情緒管理療程。本系列共 8 堂課，將帶你練習多種情緒管理技巧。本團體為循環常設，各主題內容獨立無先後順序，可依狀況選擇參加。

## [時間與地點]

週一晚上 17:30-18:30

桃園長庚南棟 7F 兒童青少年中心 團體教室

## [對象與名額]

於本院兒童心智科或成人精神科就診的國中~大專青少年，經醫師評估轉介者。

每場限額 15 人，**需事先電話報名**。

## [費用]

於課程當日使用健保。

## \*\*本期課程\*\*

青少年情緒團體		
星期一，時間：下午 17:30~18:30		
月	日	情緒團體主題
7	9	主題 1：情緒 ABC，瞭解情緒組成
7	16	主題 2：放鬆技巧
7	23	主題 3：認識自動化思考
7	30	主題 4：認識偏誤思考
8	6	主題 5：調整偏誤思考
8	13	主題 6：管理憤怒
8	20	主題 7：觀點取替：瞭解他人觀點
8	27	主題 8：提升同理心

聯絡方式：心理師-王佑筠、邱筱淳

03-3196200#2715 或#2717

## 情緒團體治療紀錄卡

★可使用之卡號：為開課日期一個月內之桃園長庚卡號（林口長庚、台北長庚皆不適用）。

★卡號使用期限：開立卡號當日一個月內有效。

★沒有桃園長庚卡號者，務必於上課當日至桃園長庚當日下午兒童心智科門診看診。

姓名：\_\_\_\_\_ 病歷號碼：\_\_\_\_\_

醫師：	轉介日期：	桃園長庚門診卡號：*		
日期				
治療紀錄	1	2	3	4

轉介目的：學習各式情緒管理技巧 治療期限(卡號跨月有效)：\_\_\_\_\_

\*注意事項：

- 1.報到時請攜帶本紀錄卡及健保卡
- 2.報到地點：桃園長庚醫院南棟 7 樓兒童青少年中心
- 3.課程內容與時間：請參考「情緒團體最新課程時間表」
- 4.本科聯絡電話：03-3196200-2715