

醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院

地址：220 新北市板橋區南雅南路二段 21 號

承辦人：陳怡安

電話：02-7728-2171

電子信箱：yadongteenager@gmail.com

受文者：臺北市立內湖高工輔導室

發文日期：中華民國 112 年 11 月 06 日

附件：如說明四

主旨：檢送「亞東紀念醫院精神科：青少年精神和心理健康計畫服務資訊」，本院將於寒、暑假期間舉辦一系列課程/團體，含「PEERS 青少年社交技巧團體」、「焦慮情緒停看聽—人際情緒團體」、「自傷青少年親職團體」、「青少年團體—玩出好關係」、「青少年個別心理治療」，各活動詳細開課日期與報名方法詳如下方說明，歡迎有需求之青少年與家長踴躍報名參加。

說明：

一、本院希望延展精神醫療資源之觸角，提供青少年心理健康更全人、多元的服務。期待藉由引入最新的人際互動訓練模式、個別心理治療、認知行為團體，讓具備心理專業的人員和團隊，提供具特殊需求的青少年多元化和個別化的協助，使其進一步融入人際社群，減輕焦慮恐慌，增加青少年的自我效能，亦能減輕照顧者的負擔。

二、活動報名方式：

- (一)「PEERS 青少年社交技巧團體」：即日起至 2024 年 6 月 30 日止，請親至亞東紀念醫院精神科門診向醫師洽詢報名。
- (二)「焦慮情緒停看聽—人際情緒團體」、「自傷青少年親職團體」：即日起至 2024 年 1 月 09 日止，請親至亞東紀念醫院精神科門診向醫師洽詢報名。
- (三)「青少年團體—玩出好關係」：2023 年 10 月舉辦，若欲報名，請關注亞東醫院 2024 年之報名資訊，並請親至亞東紀念醫院精神科門診向醫師洽詢報名。
- (四)「青少年個別心理治療」：即日起至 2024 年 3 月 31 日止，請親至亞東紀念醫院精神科門診向醫師洽詢報名。

三、報名洽詢窗口：陳怡安諮商心理師(02-7728-2171) 或使用 e-mail：yadongteenager@gmail.com 聯繫。

四、活動簡介與附件：

- (一)檢附「PEERS 青少年社交技巧團體」、「焦慮情緒停看聽—人際情緒團體」、「自傷青少年親職團體」、「青少年團體—玩出好關係」、「青少年個別心理治療」活動宣傳單各一份，請協助廣宣，如有任何疑義，請洽承辦人陳怡安諮

商心理師，電話：02-7728-2171。

(二)以下簡述五項活動內容，請查照並轉知所屬踴躍報名參加。

1.【PEERS®青少年社交技巧團體】

- (1)對象：年齡介 12-19 歲的自閉症青少年(性別不拘)，且須有一位固定照顧者可同時出席教練團體。
- (2)地點：亞東醫院。
- (3)報名方式：請親至『亞東醫院精神科』林育如、江惠綾、陳昶、施顯學醫師門診諮詢報名。
- (4)報名費用：\$2200/堂(2000 元課程費+200 元掛號費)，共 14 堂
- (5)團體時間：2024 年暑假開辦，每週六 14:30-16:30。
- (6)團體內容：教導青少年突破交友障礙、訓練家長擔任社交教練，加強建立與維持友誼的技巧、處理衝突和霸凌的能力。

2.【青少年情緒團體課程】

- (1)對象：年齡介於 12-19 歲、有焦慮相關的困擾/疾患之青少年。
- (2)地點：亞東醫院。
- (3)報名方式：請親至林育如、江惠綾、陳昶、施顯學醫師門診諮詢報名，團體正式開始將通知成功報名者，招募至額滿為止。
- (4)報名費用：\$200/堂(掛號費)，共 12 堂。
- (5)團體時間：2024/1/23(二)至 2024/4/16(二)，每周二晚上 18:30-20:00。
- (6)團體內容：教導青少年學習情緒辨識與表達，加強情緒控制與增進問題應對能力。

3.【自傷青少年親職團體課程】

- (1)對象：有照顧『自傷青少年』的家長且願意完整參加四次小團體課程，並協助填寫問卷。
- (2)地點：亞東醫院九樓 A 區精神科團體治療室。
- (3)報名方式：請親至亞東醫院精神科施顯學醫師門診諮詢報名，團體正式開始將通知成功報名者，招募至額滿為止。
- (4)報名費用：\$1000。
- (5)團體時間：2024/01/10、01/17、01/24、01/31，每周三晚上 19:00-20:30。
- (6)課程目標：讓家長對於自傷行為有更多理解。讓家長可以陪伴青少年，共同合作處理困難的自傷行為與不適情緒。

4.【玩出好關係】

- (1)對象：13 至 18 歲的青少年，性別不拘。具參與動機，以輕至中度情緒困擾(憂鬱、焦慮)及人際困擾為主要探討議題者。
- (2)地點：亞東醫院。
- (3)報名方式：請親至亞東醫院精神科門診與陳俊霖醫師諮詢報名。
- (4)報名費用：\$200/次(掛號費)，共六堂。
- (5)報名時間：2023 年 10 月舉辦中，請關注 2024 年初的報名資訊。
- (6)治療內容：由專業心理師協助青少年探討情緒與人際困擾，透過團體的動

力陪伴青少年學會應對技巧，培養面對情緒與人際議題的能力。

5.【青少年個別心理治療】

- (1)對象：年齡介於 12-19 歲、具晤談動機、符合臨床上情感與行為疾患、調適障礙與重大人際/生活困擾之青少年。
- (2)地點：亞東醫院。
- (3)報名方式：請親至亞東醫院精神科門診與醫師諮詢報名。
- (4)報名費用：\$200/次(掛號費)，8-10 次個別治療。
- (5)報名時間：2023 年 7 月至 2024 年 3 月。
- (6)治療內容：藉由個別心理諮商減輕青少年的實際困擾，抒發情緒，調適身心、探索自我，減輕精神與心理的症狀，增強解決問題的能力。

PEERS

青少年社交技巧團體



圖片來源：shutterstock.com 標準版授權

招募對象 13-18歲，自閉症青少年及其照顧者

時間：2024年暑假開辦

地點：亞東紀念醫院

費用：2200元/堂，共14堂

報名方式：親至精神科門診向醫師諮詢



青少年精神和心理健康計畫

可洽詢02-7728-2171

焦慮情緒停看聽

——人際情緒團體課程



圖文來源: iStockphoto.com 陳學敏授權

你的小孩在交朋友方面會感到焦慮或缺乏社交技巧嗎？

你的小孩會對於過多事物或情境有不合理且持續的緊張不安嗎？

你的小孩對無法掌握或不可預期的事情會感到強烈的擔憂嗎？

你的小孩會過度在意自身表現或他人想法嗎？

歡迎報名參加青少年團體治療，一起學習情緒辨識與表達，

加強情緒控制與增進問題應對能力吧！

團體目標

- .增進情緒覺察
- .理解情緒功能
- .學習如何與焦慮共處
- .練習以認知行為策略處理擔憂及情緒困擾
- .學習合宜的社交技巧、降低人際互動困擾

·時間：預計在113年1月底開課，每周晚間一次，為期十二次

·地點：亞東醫院九樓 團體治療室

·團體帶領者：陳怡安諮商心理師

·招募對象：

1. 年齡介於13-18歲之青少年

2. 有焦慮相關的困擾/疾患

·報名方式：即日起請親至林育如、江惠綾、施顯學、陳昶醫師門診諮詢報名，團體正式開始將通知成功報名者，招募至額滿為止



青少年精神和心理健康計畫 請洽詢 02-7728-2171

2024年亞東精神科 青少年健康計畫

自傷青少年 親職團體課程

你的痛，我想了解

- 對象：有照顧`自傷青少年`的家長且願意完整參加四次小團體課程，並協助填寫問卷。
- 課程目標：讓家長對於自傷行為有更多理解。讓家長可以陪伴青少年，共同合作處理困難的自傷行為與不適情緒。
- 報名截止日：2023/12/29(五)
- 第一梯次：2024年 01/10、01/17、01/24、01/31。
每周三晚上19:00-20:30。
- 地點：九樓A區精神科團體治療室

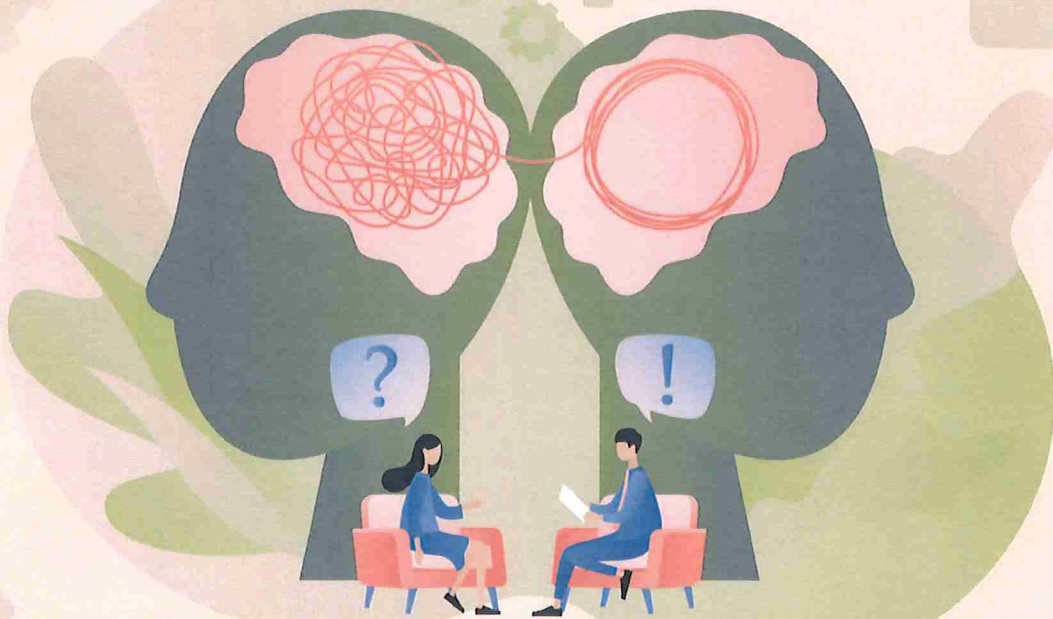
- 報名方法與課程細節：
 - a.由門診醫師轉介並領取說明單
 - b.至精神科施顯學醫師門診詢問
- 轉介後，會儘速與家長聯絡



青少年精神和心理健康計畫
可洽詢02-7728-2171

青少年個別心理治療

- (1)對象：年齡介於12-19歲、具晤談動機、符合臨床上情感與行為疾患、調適障礙與重大人際/生活困擾之青少年。
- (2)地點：亞東醫院。
- (3)報名方式：請親至亞東醫院精神科門診與醫師諮詢報名。
- (4)報名費用：\$200/次(掛號費)，8-10次個別治療。
- (5)報名時間：2023年7月~2024年3月。
- (6)治療內容：藉由個別心理諮商減輕青少年的實際困擾，抒發情緒，調適身心、探索自我，減輕精神與心理的症狀，增強解決問題的能力。



亞東醫院青少年精神和心理健康計畫
可洽詢02-7728-2171 陳怡安諮商心理師

亞東紀念醫院

玩出好關係

青少年團體

地點

南棟9樓A區 家族治療室



團體成員條件

- ✓ 13至18歲的青少年，性別不拘
- ✓ 具符合年紀之語言能力及認知功能，具參與動機且能理解及配合團體規範者
- ✓ 以輕至中度情緒困擾(憂鬱、焦慮)及人際困擾為主要探討議題
- ✓ 能配合團體時間者將優先錄取

人數 8-15人

帶領者 廖婉汝諮商心理師
阮璟雅諮商心理師

時間

10/14、10/21、11/4、
11/11、11/18、11/25
(共六周)

上午 10:00 - 12:00

