

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 113 年 04 月 22 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」、「人際支持團體—『尋己』人際關係團體諮商」、「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 21 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」：即日起至 2024 年 6 月 21 日止，請親至亞東紀念醫院精神科門診向醫師洽詢報名。
- (三)「自傷青少年親職團體」即日起至 2024 年 6 月 21 日止，請親至亞東紀念醫院精神科門診向醫師洽詢報名。
- (四)「青少年團體—玩出好關係」：2024 年 05 月舉辦，即日起報名。若欲報名，請親至亞東紀念醫院精神科門診向醫師洽詢報名。
- (五)「人際支持團體—『尋己』」：2024 年 05 月舉辦，即日起報名。若欲報名，請掃描 QR-Code 或或平日 08:00-17:00 來電(02)7728-2169，與李娉希諮商心理師洽詢報名。
- (六)「青少年個別心理治療」：即日起至 2024 年 10 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(02-7728-2185) 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」、「人際支持團體—『尋己』人際關係團體諮商」、「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：02-7728-2185。

(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：2024/07/02(二)至 2024/09/24(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六次小團體課程，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：2024/07/03、07/10、07/17、07/31、08/07、08/14，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醫師諮詢報名。
- (4)報名費用：\$200/次(掛號費)，共四堂。
- (5)團體時間：2024/05/04、05/11、05/18、06/01，週六上午 10:30-12:00。登記後可彈性選擇參加一場或多場活動。
- (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. 【「尋己」人際關係團體諮商】

- (1)對象：有意願自我覺察，想對自己與人際關係有所調整者。
- (2)地點：亞東醫院。
- (3)報名方式：掃描 QR-CODE 填寫表單或平日 08:00-17:00 來電(02)7728-2169 與李娉希諮商心理師洽詢報名。
- (4)報名費用：\$200/次(掛號費)，共六堂。
- (4)團體時間：113/05/10-113/06/14，每周五 18:00-20:00。
- (5)治療內容：由專業心理師引導成員探討人際動力與模式，透過團體活動增進成員對自我和人際關係動力的覺察，培養調整人際關係議題的能力。

6. 【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：2024 年 04 月至 2024 年 10 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。