

新北市立樟樹實中 110 學年度第二學期
「成為不一樣的我」~自我肯定小團體報名表

你是否在人群中總是習慣隱藏自我？
或在人際中漸漸失去了自己的聲音？
歡迎你來參加小團體，藉由大家的互動與回饋，讓你增進自信，練習成為「不一樣的自己」。

我
在每個當下
都可以練習
自在輕鬆做自己



- 目標:透過活動，學習自我接納及自我肯定。
- 帶領者:專輔張臻萍
- 團體時間:週三中午，共 8 次
- 招生對象/人數:七、八年級學生 8-10 人
- 團體地點:勤學樓 5 樓團體輔導室
- 團體內容:

時間	單元名稱	主要活動	時間	單元名稱	主要活動
110.3.2	相見歡	認識成員及團體	110.4.6	發現他人的獨特	大風吹及牌卡
110.3.9	你好，我是...	丟傳布偶	110.4.13	你很特別	繪本欣賞
110.3.16	帶領與模仿	創意的肢體開發	110.4.20	嶄新的自我拼貼	自我拼貼
110.3.23	獨特的我	選邊站及尋常日卡	110.5.4	愛的回顧	統整及回顧

- 活動方式:肢體開發、敘說、牌卡、冥想、藝術塗鴉、經驗分享

「成為不一樣的我」~自我肯定小團體 報名表

我是____年____班 座號____姓名:____我想參加小團體

參加動機:

導師簽名:

*請於 2/23(三)前將回條交給輔導室張臻萍老師。