

# 彩繪心舉松果

## 青少年情緒自我照顧工作坊

### ◎團體內容

親愛的，青春年少的時光裡總有許多無奈及煩躁，彷彿日子就只能如此，而心裡有許多的藍與灰。在這裡，我們會藉由不同的藝術創作來認識自己，找回紅與澄、黃與綠…。這裡，我們可以在畫紙上隨意的塗鴉，可以用任何形式與材料創造你的獨特作品。這裡，不是美術班，卻是一個可以讓你自由揮灑的空間。讓我們一起來造訪及彩繪那神祕的心靈花園，歡迎您一同加入我們“心的”青年藝術家行列。

### ◎參加對象

年滿15歲-18歲的青少年，想要透過藝術創作、玩及分享的形式，學習如何照顧自己及接納自己的情緒，進而與心情有更美好的關係者。

### ◎授課講師

陳盈心 諮商心理師

### ◎團體時間

102/7/13(六)、14(日)，09:30-17:00。

### ◎上課地點

呂旭立基金會高雄分會（高雄市苓雅區興中二路69號4樓之1）

### ◎費用

本課程由公益彩券回饋金補助，全程免費，參加者需繳交保證金1000元，全程參與者將退費。

### ◎報名方式

請填寫背面的報名表傳真至(07)331-9686，並電洽(07)331-1676#11 顏小姐，確認報名成功。本課程有人數限制，額滿為止！

主辦單位：內政部家庭暴力及性侵害防治委員會

承辦單位：財團法人呂旭立紀念文教基金會

協辦單位：高雄市政府警察局婦幼警察隊、高雄市教育局家庭教育中心、  
高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心



課程名稱：彩繪心靈花園 ~青少年情緒自我照顧工作坊

姓名： \_\_\_\_\_ 出生年月日：民國 / /

就讀學校： \_\_\_\_\_ 年級： \_\_\_\_\_ 年級

目前與您同住的家人有： \_\_\_\_\_

手機： \_\_\_\_\_ (H)： \_\_\_\_\_

E-mail： \_\_\_\_\_

通訊地址：□□□

您是否曾參加過團體或工作坊：否 是： \_\_\_\_\_ (ex：人際、愛情、學習輔導…等)

您對於課程的期待與想像(必填)：

請依最近兩星期以來的感受，填答下列問題(必填)：

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒……完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害
2. 感覺緊張不安……完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害
3. 覺得容易動怒……完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害
4. 感覺憂鬱、心情低落……完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害
5. 覺得比不上別人……完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害
6. 自我傷害(打自己、割手、撞牆、酗酒、嗑藥) 完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害
7. 其它您想告訴我們的事： \_\_\_\_\_

請問您是如何得知本課程訊息：親友介紹 本會網站 本會部落格 電子媒體 法院

E-mail 社福團體介紹 報紙雜誌 縣市政府 餐廳咖啡廳 捷運站 其他 \_\_\_\_\_

財團法人呂旭立紀念文教基金會高雄分會

服務時間：週一至週五 09：00~21：00

電話：(07)331-1676

傳真：(07)331-9686

地址：80247 高雄市苓雅區興中二路 69 號 4 樓之 1

網址：<http://www.shiuhli.org.tw>

信箱：[hwyen@shiuhli.org.tw](mailto:hwyen@shiuhli.org.tw)

