



宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院  
Country Hospital

# 抒壓123 之

## 小小劇作家

本課程以情境模擬、角色扮演的方式進行，同時搭配家長座談，協助增進孩子的衝突處理及壓力調適能力。



**時間：**隔週六 13:00~14:00，共八週。

**對象：**6歲以上，有情緒管理及人際互動問題之  
孩童，認知正常，為4~5人之團體課程。

意者請洽：27713161 轉 835 或轉 832



宏恩醫院復健科關心您

**< 抒壓 123：小小劇作家 >**  
**(情緒壓力調適團體第四期)**



隨著孩子進入小學，課業及人際壓力也與日俱增，當面對壓力時，是否有良好的壓力調適及情緒管理能力，便成為孩子是否能自在面對生活考驗的關鍵。本課程中間有一次家長座談(8/1)，與家長討論如何處理孩子的情緒問題。

**團體目標：**

1. 透過團體活動及問題討論，改善孩童的人際互動及情緒管理能力。
2. 以情境模擬、角色扮演的形式，增進孩童的衝突處理及壓力調適能力。

**對象：**六歲以上，有情緒或時間管理問題之孩童，無認知能力問題，預計收 4-6 人。

**帶領者：**宏恩醫院復健科 曾愛迪臨床心理師、楊婉伶職能治療師

**時間：**隔週週六 1300-1400，1 次 1 小時，共 8 堂。

**團體主題及內容摘要：**

活動 次數	團體 日期	團體主題
1	07/18(六)	1. 自我介紹及說明團體規範。 2. 討論目前最大的煩惱。 3. 影片討論 I：學業壓力
2	08/01(六)	1. 帶自己的學校作業，並討論問題出在哪。 2. 演出功課好的人與功課不好的人的差別。 家長座談：如何處理孩子的情緒問題。
3	08/15(六)	1. 影片討論 II：家庭壓力 (與父母)

		2. 演出親子的互動，討論如何與父母/師長溝通。
4	08/29(六)	1. 影片討論 III：同儕互動（玩遊戲失敗） 2. 衝突處理：設計衝突情境，練習處理。
5	09/12(六)	1. 情緒管理 I：如何正確解讀他人的行為意圖。 2. 影片討論 IV：手足競爭
6	09/26(六)	1. 演父母偏心的劇情。 2. 討論情緒管理策略：事件、想法、行動。
7	10/10(六)	1. 情緒管理策略演練 I：治療師指定策略。 2. 影片討論 V：同儕互動（被排擠或拒絕）
8	10/24(六)	1. 情緒管理策略演練 II：自己想策略 2. 回顧與互相回饋。
		家長時間 (10 min)