

111 學年度第二學期-學生輔導中心-強化同儕與人群關係

- 一、活動名稱：與壓力共舞—釋放「心」壓力~壓力調適成長團體
- 二、活動日期：112 年 4 月 11 日、4 月 18 日、5 月 2 日、5 月 9 日、5 月 16 日、5 月 23 日、5 月 30 日、6 月 6 日(二) 17:30-19:00
- 三、參加人數：88 人



團體成員共同訂定團體規範



以撲克牌分組競賽營造壓力情境



以牌卡引導成員覺察壓力



利用黏土讓成員將壓力具像化



透過雜誌媒材拼貼屬於自己的壓力因應方式



成員們給彼此回饋與祝福