淡江時報 第 425 期

**七 輔 導 團 體 招 生**

**學生新聞**

【 記 者 張 毓 純 報 導 】 這 學 期 學 輔 組 為 全 校 同 學 精 心 策 劃 七 個 主 題 活 動 ， 豐 富 的 活 動 內 容 包 括 ： 「 生 活 EQ團 體 」 、 「 藝 術 創 作 與 自 我 成 長 工 作 坊 」 、 「 心 理 演 劇 工 作 坊 」 、 「 同 儕 助 人 成 長 工 作 坊 」 、 「 生 涯 探 索 與 規 劃 團 體 」 、 「 壓 力 調 適 團 體 」 、 「 男 男 VS女 女 工 作 坊 」 。 每 個 主 題 活 動 的 時 間 與 實 施 方 式 不 同 ， 招 收 的 人 數 有 一 定 限 制 ， 至 少 12人 至 多 20人 。

「 生 活 EQ團 體 」 是 本 學 期 新 增 添 的 活 動 ， 從 三 月 六 日 起 活 動 時 間 共 六 週 ， 旨 在 學 習 心 情 調 適 的 能 力 ， 並 培 養 觀 察 、 創 意 精 神 及 健 康 快 樂 的 生 活 態 度 。 圖 畫 會 說 話 嗎 ？ 學 輔 組 的 「 藝 術 創 作 與 自 我 成 長 工 作 坊 」 讓 參 與 者 由 拼 貼 、 塗 鴉 想 像 的 藝 術 創 作 中 重 新 認 識 自 己 、 表 達 自 我 並 認 識 藝 術 創 作 的 成 長 層 面 。 招 收 對 象 不 須 具 備 繪 畫 基 礎 ， 但 求 一 顆 開 放 的 心 。

每 年 叫 好 叫 座 的 「 心 理 演 劇 工 作 坊 」 ， 藉 由 即 興 的 演 出 協 助 成 員 自 我 探 索 、 多 向 度 了 解 他 人 與 自 我 的 內 心 世 界 。 I am ok， are you ok？ 「 同 儕 助 人 成 長 工 作 坊 」 讓 成 員 學 習 如 何 幫 助 自 己 或 他 人 。 以 大 三 學 生 為 招 收 對 象 的 「 生 涯 探 索 與 規 劃 團 體 」 特 請 東 吳 大 學 生 涯 發 展 組 主 任 高 世 平 為 此 次 活 動 的 領 導 人 ， 有 探 索 個 人 興 趣 與 人 格 、 生 涯 幻 遊 、 生 涯 規 劃 與 行 動 等 單 元 。

依 據 同 學 有 課 業 、 感 情 等 等 問 題 的 壓 力 ， 「 壓 力 調 適 團 體 」 認 識 壓 力 模 式 與 自 我 控 制 原 理 、 正 向 心 語 練 習 、 正 向 心 向 練 習 等 活 動 單 元 ， 了 解 個 人 壓 力 問 題 所 在 ， 學 習 各 種 壓 力 調 適 技 巧 。 這 學 期 新 增 加 的 「 男 男 VS女 女 工 作 坊 」 針 對 有 異 性 交 往 未 超 過 半 年 的 同 學 為 優 先 招 收 對 象 ， 協 助 參 予 者 更 了 解 兩 性 交 往 方 式 ， 培 養 長 期 的 男 女 交 往 態 度 。 學 輔 組 組 員 蘇 鳳 龍 笑 著 說 ： 「 想 分 手 的 ， 不 要 來 啊 ！ 」