淡江時報 第 394 期

**七 訓 練 成 長 團 體**

**學生新聞**

【 記 者 彭 紹 興 報 導 】 學 輔 組 本 學 期 提 供 七 項 適 合 同 學 的 訓 練 成 長 營 ， 即 日 起 於 B406室 開 始 報 名 ， 額 滿 為 止 。

這 七 個 自 我 成 長 營 分 別 是 ： 同 儕 溝 通 訓 練 團 體 、 兩 性 愛 情 EQ團 體 、 壓 力 調 適 團 體 、 自 我 探 索 成 長 團 體 、 藝 術 創 作 與 自 我 表 達 工 作 坊 、 音 樂 饗 宴 的 自 我 成 長 工 作 坊 ， 及 社 會 新 鮮 人 求 職 準 備 團 體 ， 每 個 團 體 共 計 三 天 至 六 週 的 課 程 安 排 ， 需 先 繳 保 證 金 三 百 元 ， 全 程 參 與 者 始 可 退 費 。

「 同 儕 溝 通 訓 練 團 體 」 ， 主 要 著 重 同 儕 的 溝 通 演 練 ， 學 習 同 理 心 及 聆 聽 來 達 到 有 效 的 溝 通 ； 「 兩 性 愛 情 EQ團 體 」 安 排 的 有 認 識 愛 情 EQ、 男 女 大 不 同 、 其 實 你 （ 妳 ） 不 懂 我 的 心 等 課 程 ， 讓 參 與 的 同 學 提 昇 自 己 的 愛 情 ； 「 壓 力 調 適 團 體 」 讓 時 常 緊 張 焦 慮 的 同 學 有 跡 可 循 ， 進 而 從 新 調 整 自 己 的 情 緒 EQ； 「 自 我 探 索 成 長 團 體 」 協 助 成 員 增 進 自 我 覺 察 ， 促 進 自 我 接 納 與 自 我 肯 定 ； 「 藝 術 創 作 與 自 我 表 達 」 以 及 「 音 樂 饗 宴 的 自 我 成 長 」 ， 這 兩 組 成 長 團 體 的 課 程 ， 是 透 過 音 樂 欣 賞 與 藝 術 創 作 重 新 認 識 自 己 ， 讓 圖 像 與 音 樂 來 開 發 內 心 的 潛 能 ， 激 發 創 造 的 天 份 ； 「 社 會 新 鮮 人 求 職 準 備 團 體 」 招 收 對 象 限 大 四 或 研 究 所 應 屆 畢 業 生 。