

臺北市府教育局-南區青少年領袖陣營

「情緒不 NG，我就是主角！」SEL 社會情緒學習自我覺察營隊

(一) 營隊名稱：「情緒不 NG，我就是主角！」SEL 社會情緒學習自我覺察營隊

(二) 營隊目的：

本營隊透過多元體驗活動，協助青少年覺察自身思維與情緒狀態，並藉由活動設計創造安全的對話空間，促進學員之間的分享與討論。透過這些互動過程，提升學員的自我認同、情緒管理與壓力抒發能力，協助成為理想中的自己，過有意義的人生。

活動中運用完形心理學理論，引導學員發現並接納自身的優勢與劣勢，促進自我反思與覺察，激發內在學習動機與自我成長的意願。同時，結合社會情緒學習

(SEL) 五大核心能力，包括自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任的決策能力，提升學員面對挑戰與人際互動的應對智慧。

(三) 主辦單位：臺北市府教育局-南區青少年領袖陣營

(四) 承辦單位：臺北市私立南華高中

(五) 招收對象：

本市今年九月升國中九年級、高中一至三年級學生，有就學議題、拒(懼)學、中輟、瀕臨中輟、中途離校、瀕臨中途離校、休學…等，欲探索自我或提升自我覺察與反思能力之學生。

(六) 招收人數：20 人。

(七) 活動日期：114 年 7 月 8 日星期二 13:30-16:00

(八) 活動地點：臺北市私立南華高中

(九) 報名方式：

(1) 傳真報名：02-2368-2112，並上傳完成家長同意書與旅行平安保險同意書。

(2) 網路報名：<https://forms.gle/eAod6o672jaS75ow6> 並上傳完成家長同意書與旅行平安保險同意書，即完成報名。



線上報名

(3) 報名期間：即日起至 114 年 6 月 27 日(星期五)止

(4) 洽詢電話：02-2368-6818 轉 173、175／傳真電話：02-2368-2112

(5) 名額有限，若活動參加人數低於 15 人暫緩開辦，若有相關異動以主辦單位公告通知訊息為準。

(十) 活動流程：

時間	活動名稱	活動內容
13:30-14:00	活動報到	
14:00-15:00	心對話： 認識自己，連結他人	透過小團體對話、結構性活動與情境互動，引導學員觀察與表達內在感受，探索自己在人際互動中的特質與反應模式。
15:00-16:00	情緒 RESET： 放鬆，重新開機	透過實作課程，轉化情緒、釋放壓力。在雙手與感官的參與中，學習辨識自己的情緒狀態，並以動手實作的方式建立「自我安撫」的策略。
16:00	賦歸	