

做自己的心靈 SPA 師-抗焦慮認知行為團體治療



藉由成員**互助支持**團體的進行，運用**認知治療理論**協助成員認識自己的情緒狀態，學會如何透過調整功能失調的想法改善情緒困擾，內化理性的生活哲學。加入**壓力管理與放鬆技巧**之訓練，幫助成員舒緩在忙碌緊湊的生活中所產生的身心不適。

主辦單位：臺北市政府衛生局

團體時間：99 年 7 月 22 日 ~ 99 年 9 月 9 日，每週四下午 18:30-20:30；共八週

團體地點：臺北市社區心理衛生中心 4 樓團體室（臺北市金山南路一段 5 號）

參與對象：歡迎容易緊張焦慮，願意透過想法轉個彎來改善心情、運用放鬆技巧減壓的人，限 10-12 人

團體帶領者：林怡君心理師 經歷：臺安醫院身心科 臨床心理師

黃惠萱心理師 經歷：臺安醫院身心科 臨床心理師

參與費用：全額免費（需承諾全程參與）

報名方式及注意事項

1. 報名截止日期：99 年 7 月 2 日（星期五），並請務必於傳真報名表後來電確認。
2. 面試日期：7/12(一)、7/13(二)、7/14(三)晚間 6:00-8:00，並請於面談時，攜帶身份證明文件（如：身份證、健保卡、汽機車駕照等，擇一），俾利核對身份。
3. 本活動將於 7/8（四）於本中心網站(<http://mental.health.gov.tw/>)公布會前面試名單及時間。
4. 本活動將於 7/16（五）於本中心網站(<http://mental.health.gov.tw/>)公布參與學員名單。
5. 若欲取消參與請於 7/19(一)前來電告知，若未來電告知者，3 個月內不得參與本中心辦理之相關團體活動。

報名傳真：(02)3393-6588

洽詢電話：(02)3393-6779 分機 24 李政達心理輔導員

活動內容：

週數	日期	課程主題
第一週	7/22	相見歡／認識壓力反應／團體說明
第二週	7/29	我的焦慮經驗／腹式呼吸
第三週	8/5	認識 ABC 理論／腹式呼吸
第四週	8/12	確認自動化思考／肌肉放鬆法一
第五週	8/19	挑戰自動化思考／肌肉放鬆法一
第六週	8/26	產生替代性思考／肌肉放鬆法二
第七週	9/2	轉一個彎海闊天空－認知重建／肌肉放鬆法二
第八週	9/9	團體回顧與評估

做自己的心靈 **SPA** 師 抗焦慮認知行為團體治療 報名表

姓 名		聯絡電話	(日) (夜) (手機) E-mail:
聯絡住址		報名管道	☐ 自行報名 ☐ 機構轉介 轉介單位: _____ 機構轉介者姓名: _____ 轉介者聯絡電話: _____
參與期待			

※在您參加團體之前，我們希望瞭解一些您的基本資料，請依您實際狀況填寫——

一、基本資料：(請於適當的☐內打勾)

性別：☐男 ☐女 婚姻狀態：_____
 學歷：☐小學(含以下) ☐中學 ☐高中(職) ☐大專 ☐研究所以上
 年齡：☐12歲以下 ☐12~19歲 ☐20~29歲 ☐30~39歲 ☐40~49歲
 ☐50~59歲 ☐60~69歲 ☐60~69歲 ☐70~79歲
 目前職業：☐學生 ☐軍公教 ☐商 ☐工 ☐服務業 ☐農漁牧 ☐家管 ☐待業中 ☐其他

二、壓力調適狀況(請於適當的☐內打勾)：

您認為造成您生活中壓力來源的因素主要有哪些？

☐人際關係 ☐親子關係 ☐兩性關係 ☐姻親關係(如夫妻、婆媳、妯娌、岳婿等)
☐課業壓力 ☐生涯規劃(如升學、就業) ☐職場問題 ☐生活經濟 ☐身心健康問題(如失眠、胸悶、中老年慢性病、更年期等) ☐其他問題(請說明)_____

三、就醫狀況：(請於適當的☐內打勾)

是否曾去看過精神科(或身心科)

☐不曾 ☐曾經去_____醫院就診，診斷_____

是否服用藥物

☐是；藥物名稱：_____ ☐否

※以下幾件事情在您報名團體前必須先向您說明，並確認您同意(請於☐內打勾)後再邀請您參與

- ☐1. 我瞭解這不是聽演講而是成長團體，我願意主動參與，分享個人經驗。
- ☐2. 我是自願報名參加，而非被家人安排或強迫來參加。
- ☐3. 我願意探討個人生活中的困擾，而不只是當旁觀者、見習生，觀摩別人或帶領者處理問題。
- ☐4. 對於個人的問題，瞭解帶領者並不能幫我改變遭遇，但會幫助我內省，靠改變自己的行動和想法來改善問題。
- ☐5. 我願意尊重他人隱私，同意為團體中聽得的經驗保密。
- ☐6. 我瞭解團體並不適合當場處理我和另外一個關係人(例如：伴侶、孩子、男女朋友、父母、手足)的問題，因此我願意一人加入而非和關係人一起加入。
- ☐7. 我同意參與帶領者安排的**團體前評估**，目的是評估本團體對我是否合適，以及我是否可以符合團體的要求，無論我是否被接受參與團體，我願意尊重帶領者的決定。

可參與面談之時間

☐ 7/12 18:00-20:00 ☐ 7/13 18:00-20:00 ☐ 7/14 18:00-20:00

以上時段請勾選一個合適時段，以利安排團體前面談時間，全程約需 20 分鐘