

112 年第一學期愛培育-潛能開發計畫學生工作坊

班級報名表

活動日期：112 年 11 月 15 日(三)

活動時間：14:00~16:05

活動地點：輔導室大團輔教室

活動內容：溝通與合作團康遊戲、故事分享、放鬆與情緒管理技巧

活動對象與人數：高一、二同學，最多 50 人，額滿為止

全程參與的同學，頒發參與證書一紙

自由報名參加，參與同學由輔導室辦理公假。

報名期限：請報名後於 11 月 3 日(五)以前繳回輔導室

班級	座號	姓名	是否要證書作為 學習歷程檔案？
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否
			☐ 是 ☐ 否

表格不夠可自行增加

導師簽名：_____

【愛培育】潛能計畫

H[♥]PE MAKER
安麗希望工場慈善基金會



「創造我的故事 向生命 Say Yes!」青少年潛能開發工作坊
調解生活中的壓力，學習更加認識自己，勇敢實現與表達自我



遊戲啟發

帶領 **3** 個遊戲互動

正向轉念 x 換位思考 x 積極投入



生命故事

分享 **1** 個生命故事

價值衝擊 x 多元未來



靜心呼吸

練習 **2** 個放鬆技巧

靜心練習 x 情緒覺察 x 呼吸紓壓