**嘉義市106年度下半年 青少年成長營簡章**

1. ：活動緣起:

青少年時期是人格養成非常重要的時期，持續學習成長是青少年持續發展與維持競爭力的重要關鍵。情緒智商《EQ》的作者哈佛大學教授高曼博士發現，一個人的成功，專業知識只佔20% 的影響。態度與人際關係等能力佔80% 的影響。

青少年時期的一個中心問題便是：「我是誰？」

這段日子的主題---是對認定的尋求，使得我們成為有別於其他任何人的個體，開始認識自己或找尋對自己的認定時，往往藉由同伴團體的反應中窺見一二，也慢慢形成形成所謂的自我概念，透過此成長營的訓練能有效地幫助孩子從青少年時期開始培養更自信積極的人生觀、良好的溝通能力, 情緒管理、人際關係能力、自我管理及責任感；在升學壓力下，如何過一個『開心又充實』的學生生活！

透過漸進口語表達訓練，訓練青少年學習如何在雙向溝通的環境中，面對詢問，能沉著應對；快速吸引目光，讓對方留下深刻的印象，取得先機。這些能力影響的層面從人際關係、學業報告、到升學推甄面試以及在團體中能不能脫穎而出的關鍵能力。當面對家人、同學、朋友及老師時，更有自信、更有條理的報告及溝通，留給他人良好印象，提高說服力，提升溝通成效。

1. 活動目的

（一）運用團體探索體驗教育活動與輔導諮商元素，協助學員深入瞭解到學會溝通與團隊合

作之重要性。

（二）運用各項表達性圖卡媒材工具協助成員探索自己的特質、價值觀、情緒與獨特性。

（三）藉由自我省思與他人回饋，協助成員更認識自己。

（四）透過實際練習，練習項目從內容設計、如何表達清楚概念恰當的肢體語言及語調，表

現出信心與能力。

1. 主辦單位：嘉義市政府

承辦單位：嘉義市青少年福利服務中心 社團法人嘉義市桃城婦女權益促進會

參、參加對象：

凡設籍、居住或就學於本市之青少年年滿13歲(民國93年1月1日前出生)；未滿18歲（民國98年12月31日前出生）均可報名，額滿為止。

1. 報名日期:106/10/1起至106/10/27止
2. 報名方式與地點:青少年福利服務中心

嘉義市東區體育路10號 上班時間09:00-17:00 櫃台填表報名

桃城婦女權益促進會

嘉義市溫州二街116號 上班時間09:00-17:00 電話 2869126

傳真 2858483

陸、報名手續：

（一）依前表規定時間內將「報名表」傳真或現場報名

（二）抽中之學員繳交報名表及學費時，須同時繳交500元保證金，出席超過三分之二節次(32小時則全額退費。

（三）每班報名人數**不滿15人時不予開班**，經通知後請於**一星期內**攜報名收據辦理退費，逾期

恕不受理。

※附則

(一)：**報名繳費後，概不退還，亦不得要求更改班別，無法遵從者請勿報名參加**。

(二)：受他人委託代理報名者以一人為限。

柒、注意事項:

此學程中「兒童權利公約起源與精神內容」3小時，及「青少年領袖課程」15小時，為必修課程，

請務必勾選參加。

捌、研習時間、內容：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 代號 | 班別 | 上課時間 | | 學費 | 名額 | 教學內容 | 指導老師 | 開課日期 | 結束日期 | 教室 |
| 星期 | 時間 |
| 必修  A01 | 兒童權利公約起源與精神內容 | 日 | 上午9:00-12:00 | 免費 | 40 | 如果要說近代兒童權利發展史上最重要的里程碑是什麼，那就非聯合國大會於1989年11月20日通過的兒童權利公約莫屬了。這份公約除了是締約國最多、最具普世性的國際公約之外，更重要的是它確立了一項具劃時代意義的人權標準--兒童是權利的主體，而非國家、父母的附屬品。過去時常將兒童視為需要被保護或關注之客體的對待方式，在現代社會中已經不符合公約的規範標準。透過這份兒童權利公約，國際社會向兒童承諾會盡最大力量保護兒童免於暴力傷害、保障其發聲的權利，並使每一位兒童皆有機會發展其潛能並為將來的成年生活預做準備。 | 桃山人文會館/  林瑞霞 | 10/29 | | 青少年服務福利中心3F教室 |
| 必修A  02 | 成功的基礎-瞭解我們突破的能力 | 日 | 上午9:00-12:00 | 免費 | 40 | 1. 靠近就在此時此刻，領導者適時主動給予團體成員權力，協助成員相互討論出團體中必須要遵守的規範，並引導成員表達規範背後的隱喻。 2. 訂立具信賴的人際關係行動目標，領導者運用輕鬆與主動探問方式引導成員表達出對於團體的期待與感受。 | 林雪玲  老師 | 11/5 | | 青少年服務福利中心3F教室 |
| 必修A  03 | 提昇記憶力與培養具信賴的人際關係 | 日 | 下午13:00--16:00 | 免費 | 40 | 一、學習運用增強記憶的方法  二、透過價值觀競標體驗活動，從中邀請成員書寫出對於現在與未來想完成的事物，並協助引導其內在價值觀的生長來源。  三、體驗活動：蜘蛛結網，不規則的蜘蛛網狀猶如人際關係圈，邀請成員可以表達出活動當下的心情與感受。 | 林雪玲  老師 | 11/12 | | 青少年服務福利中心3F教室 |
| 必修A  04 | 瞭解自己增加自信，人際關係行動目標訂定 | 日 | 上午  9:30-11:30 | 免費 | 40 | 讓學員了解自我進而建立自信，同時訂立具信賴關係的人際關係為目標，並且可以無時無刻的付出對生活的熱忱及良好的學習態度。  活動設計:透過夢想實踐卡的挑選與引導，讓團體成員從中有更具體的生涯意象，同時讓成員對於未來生涯規劃的實踐及風險評估。  活動設計:曼陀羅創作:深入內在夢想探索，曾經想過自己要成為什麼樣的人? | 林雪玲  老師 | 11/19 | | 青少年服務福利中心3F教室 |
| 必修A05 | 溝通與表達能力訓練-呈現出個人的正面形象 | 日 | 上午  9:30-11:30 | 免費 | 40 | 請成員進行圖卡挑選，並與旁邊的伙伴分享卡片故事。透過將個別的故事聯合創作成一個「正面故事」，故事接龍激發對文字表達的想像力與創造力，透過成員的共同合作，促進人際關係的溝通與協調能力。  自我銷售:能在眾人面前說出自己的優點，並且行銷自己。 | 林雪玲  老師 | 11/26 | | 青少年服務福利中心3F教室 |
| 必修A06 | 發現自己核心競爭力表現出自己可以勝任的信心與能力 |  | 上午  9:30-11:30 | 免費 | 40 | 透過表情、手勢與音調加深傳達意念，練習傾聽與表達的能力，如何在人際圈中有自信的聊天及傳達自己的想法。 | 林雪玲  老師 | 12/03 | | 青少年服務福利中心3F教室 |
| 選修 | 桌遊 | 日 | 下午  13:00--16:00 | 免費 | 40 | （一）多元的桌上遊戲，需要主動思考及豐富的想像力來進入遊戲情境，有助於提升參與者的邏輯、思考及應變之能力。  （二）藉由遊戲進行中的戰術討論、心得交流，進而增進親子關係，倡導幸福家庭的價值與文化。 | 章育誠老師 | 10/29 | 11/05 | 青少年服務福利中心3F教室 |
| 活力GO! | 日 | 下午  13:00--16:00 | 免費 | 40 | 透過專業教練在身旁的教導，學習運用設備，鍛鍊體力以及健美的身材。同時透過體力汗水的揮發，讓身體機能活躍，紓解一周來學校、補習班、書桌前的讀書壓力。 | 專業教練(宋賢宗教練) | 12/03 | | 嘉義市體育館健身房 |
| 街舞GO! | 日 | 下午  13:00--16:00 | 免費 | 40 | 仰賴音樂的律動，由音樂牽引著舞步和動作；在老師的帶領下，與自己身體對話，隨意發揮。（請攜帶乾淨運動鞋及毛巾） | 專業舞導老師(秋美瑄老師) | 11/19 | 11/26 | 青少年服務福利中心舞蹈教室 |
| 愛美GO! | 四 | 上午  9:00-12:00 | 免費 | 40 | 保養就要從年輕開始，從肌膚清潔到彩妝，都需要有正確的知識與觀念。透過專業老師的指導，讓我們學習如何選擇保養品及化妝技巧。 | 專業彩妝老師(歐嘉榕老師) | 11/12 | 11/12 | 青少年服務福利中心3F教室 |

**注意事項：（1）凡報名以上課程，皆需上必修課程，必修課程免費。**

玖、上課地點:嘉義市青少年福利服務中心（嘉義市東區體育路10號，電話05-2340828）。

拾、相關事項：（一）學員上課請準時出席，並且**嚴禁頂替他人上課**。

（二）學員上課均應簽名，以為出缺席依據，若缺課達應上課時數三分之一或請假時數超過應上課時數三分之一以上者，**取消下次報名資格**。

（三）**本學苑謝絕試聽、旁聽及攜帶寵物，以免影響課堂秩序；違反規定者立即取消上課資格。**

（四）請保存報名收據，以便備查。

（五）國定假日放假，若遇颱風警報比照中、小學不用上課辦理，不另行通知。

（六）**各班名額經報名後若有餘額，開放報名時間為10月25日（三）下午起開放班報名。**