



臺北市府社會局委託辦理「臺北市弱勢少年自立生活追蹤輔導暨資源建置方案」

109 年度 CCSA 自立工坊「擁抱我的情緒」、「找尋自己的窩」招生簡章

一、活動緣起

CCSA 北區工作站自 91 年起持續辦理自立工坊，以講座授課、模擬練習及經驗分享等方式，建立、強化自立知能與心理預備；104 年起著重青少年在過程中的討論，從中激盪不同經驗交流與對話，運用「實境體驗」方式，將課程移至實際生活的社區，透過「活動任務」直接操作生活技能。

過往自立工坊多邀請安置機構院生參與，係因看見院生離院後獨立生活的不穩定，然近年來發現社區中亦有因缺乏家庭支持、家庭功能不彰而有自立協助需求的青少年，卻缺乏適當資源支持，致其在 15 至 23 歲自立能力養成時期，僅能自行摸索或同儕協助，生活充滿茫然、挫折，甚而在獨立生活後陷入動盪與危機。

故自立工坊自 107 年起擴展服務，與社區網絡單位合作，期使將自立概念推廣至社區。針對少年需求，提供就業、生涯規劃、親密關係、健康與休閒等主題之適性課程，邀請專業講師授課，並搭配自立少年講師分享過來人經驗。

今年春季，CCSA 將辦理兩場次自立工坊——4 月 11 日「擁抱我的情緒」，講授情緒概念與構成、情緒對身心健康的影響，並帶領療癒活動使青少年們自助紓壓；4 月 25 日「找尋自己的窩」，則以租屋概念與知能、常見問題與陷阱為題，以貼近生活的講授方式提升租屋能力；除專業講師帶領外，兩場次皆將邀請青少年 Mentor 講師分享及交流自身經驗，以提升學員的自立概念與技能，建構支持與資源網絡。

二、活動目標

青少年透過參與自立工坊，提升其就業能力，建立並強化自立知能與心理預備，增益社區自立穩定性。

三、活動對象

符合以下條件，預計招募 15 人（設籍或實際居住於臺北市者優先）：

1. 接受自立服務或安置中 15 歲以上有自立生活需求之少年。
2. 15 歲以上未安置有自立培訓需求之青少年。

四、活動地點

新領域教育訓練中心（臺北市中正區館前路 71 號 10 樓，近捷運臺北車站）

五、課程講師

※4月11日「擁抱我的情緒」:

【廖怡玲】

現職：財團法人華人心理治療研究發展基金會 臨床心理師

臺灣心理治療學會 副秘書長

臺北市政府衛生局自殺防治中心 特約心理師

臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 特約心理師

臺北市政府勞動局勞動力重建處職涯輔導 特約心理師

學歷：國立政治大學心理研究所諮商與臨床組 碩士

經歷：臺北市康復之友協會理事、臺北市立陽明醫院專任臨床心理師

士林看守所觀察勒戒門診特約心理師、國立政治大學 業界教師

私立泰北高中特約心理師、臺北市教育局中小學 駐區心理師

臺北市國民小學校園分區個案討論督導、臺灣心理治療學會 執行秘書

東南大學學生諮商中心兼任臨床心理師、臺北監獄 特約臨床心理師

※4月25日「找尋自己的窩」:

【楊崇保】

現職：生態綠股份有限公司 生管經理

國際公平貿易組織台灣分會 專案經理

財團法人崔媽媽基金會租屋 安全推廣師資

【楊婉婷】

現職：財團法人崔媽媽基金會租屋 安全推廣師資

授課：財團法人計志文聖道基金會

衛福部北區兒童之家

財團法人天主教瑪利亞方濟各傳教女修會附設私立米可之家

大葉大學-校外賃居安全講座

六、活動規劃 (請於 12:50 前報到)

場次	日期	時間	內容	講師
(一) 擁抱 我的 情緒	4月11日 (週六)	12:50-13:00	報到	廖怡玲 心理師
		13:00-16:30	1. 認識情緒：構成、分類、 意義、產生過程 2. 情緒覺察與療癒 3. 情緒與身心健康	



社團法人
中華育幼機構兒童關懷協會
Chinese Childrenhome & Shelter Association

場次	日期	時間	內容	講師
		16:30-17:00	1. 少年講師經驗談 2. 綜合與談及問答 3. 回饋交流	廖怡玲 心理師、 CCSA 青少年 Mentor 講師
(二) 找尋 自己的窩	4月25日 (週六)	12:50-13:00	報到	
		13:00-16:30	1. 租屋概念 (1)租屋資訊來源 (2)計算租屋費用 (3)租屋契約與法律 2. 租屋各階段常見問題	楊崇保、楊婉婷 租屋安全講師
		16:30-17:00	1. 少年講師經驗談 2. 綜合與談及問答 3. 回饋交流	楊崇保、楊婉婷 租屋安全講師、 CCSA 青少年 Mentor 講師

七、交通方式

新領域教育訓練中心 (近捷運臺北車站)

◎公車：

博物館(館前) 0 東、18、249、251、605、羅斯福路幹線，下車後步行約 2 分鐘抵達

臺北車站(忠孝) 0 東、18、22、246、262、265、307、49、652、671、和平幹線，下車後步行約 5 分鐘抵達

◎捷運：

台北車站捷運站 站前地下街 Z6 或 Z4 出口，出站後步行約 5 分鐘抵達

台大醫院捷運站 4 號出口，出站後步行約 5 分鐘抵達

八、報名方式

1. 報名日期：自即日起，至活動前一週止。

2. 請填妥報名表，以 **E-mail** 或 **傳真** 回覆，亦可 **線上報名**，並來電確認以完成報名程序；倘人數超過，將以報名順序為憑。

(1) 電話：(02) 2378-8585 分機 508 洪冠聰 社工專員；

(2) 傳真：(02) 2378-7575

(3) E-mail：joshua@childrenhome.org.tw

(4) 報名網址：<https://forms.gle/5tK6ZcYfQmudBRrD8>

~ 伸援手，讓失家孩子也有未來 ~

臺北市府社會局委託辦理「臺北市弱勢少年自立生活追蹤輔導暨資源建置方案」

109 年度 CCSA 自立工坊「擁抱我的情緒」、「找尋自己的窩」 報名表

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：
保險資料：(身分證字號/出生年月日)		
電話：()	Email (發送行前通知)：	
手機：		
學歷：	科別：	年級：
就業狀況： <input type="checkbox"/> 未就學就業/待業中 <input type="checkbox"/> 全職學生 <input type="checkbox"/> 建教合作工作 <input type="checkbox"/> 臨時不穩定工作 <input type="checkbox"/> 每月穩定排班工作 <input type="checkbox"/> 正職工作/全職就業		
安置狀況：(未曾安置者免填)		
<input type="checkbox"/> 我所屬的安置機構為_____，預計於____年____月離院自立 <input type="checkbox"/> 我已於____年____月離院結束安置		
機構聯絡人/職稱：(安置或社福單位)		
電話：()	Email (發送行前通知)：	
手機：		
參加場次 (可複選)： <input type="checkbox"/> 04/11 (六)「擁抱我的情緒」 <input type="checkbox"/> 04/25 (六)「找尋自己的窩」		
※參與課程動機/提問：		

~CCSA 歡迎你/妳踴躍報名參加~