



您期望提升自己的溝通能力，減少或緩和人際衝突的發生嗎？

想更加瞭解自己及增進家人或同事間關係的和諧？

歡迎您加入我們的學習！我們會透過有趣的藝術治療創作活動去表達、分析和作情境練習，在小組互動及互相支持的環境下深入瞭解個人的溝通特質，並學習語言和非語言的溝通技巧。

任何人士均可參加，無須具備任何繪畫技巧。

國粵語心靈畫室

藝術治療與溝通

(Chinese) Communication and Art Therapy Group Sessions

日期：2009年2月26日至3月19日（連續四個星期四）

時間：晚上6時半至8時半

地點：加拿大心理衛生會溫哥華本拿比分處

（溫哥華百老匯西街175號，夾Columbia，在Cambie及Main之間）

內容：

1. 溝通的藝術 ----- 2月26日

發掘自我與他人溝通的方法，包括語言和非語言（如肢體、表情、聲音）的溝通。

活動：運用有趣的藝術活動來觀察不同的溝通方法。

2. 溝通圓融的開始 ----- 3月5日

圓融的起端在於瞭解自我，我們將檢視自我的喜惡並學習如何讓自己快樂的有效策略。

活動：運用剪貼與圖像的自我對話，進而啟發讓自我擁有愉快心情的能力。

3. 化解壓力和衝突 ----- 3月12日

人際衝突常因誤解而產生，本週著重於探究彼此認知的差異並學習增進良好人際互動的技巧。

活動：透過自我隱喻的投射創作來看他人眼中的自我和自我認知的比較。

4. 心靈與EQ的成長 ----- 3月19日

本週重點在探索自己的人際關係與互動方法特質，學習讓自己在團體中受歡迎的技巧與有效的溝通。

活動：恣意彩繪創作，在施與受之中驗收成果。

導師：周瑞菁小姐及陳穎璿小姐 加拿大專業藝術治療師

費用：全課程每位二十元，另材料費五元

（所有報名人士將會安排與導師先作課前電話訪談。並要求參加者每課出席，以保持小組互動力與學習氣氛。）

查詢/報名：

請電 604-872-4902 / 604-603-0332，或傳真 604-872-5934 Stella 李女士
或 Email: stella.lee.vb@cmha.bc.ca