

您好，

我們是幸福地圖心理工作室和高雄醫學大學正向心理學中心，明年的寒假將聯合舉辦給高中生參加的正向心理營&心理職涯營。

正向心理營的目標是希望透過科學化的心理學課程與自我成長活動，提升學員的自我認識、壓力與情緒調適、人際關係和幸福感等，適合想更了解自己及增進生活中情緒調適、自我照護和人際關係的學生。課程進行方式皆融入實作活動，也會帶領學員針對該主題進行反思整理，戶外遊戲設計也涵蓋心理學知識，希望學員可以在心流體驗中學習。

心理職涯營則較適合未來有考慮選擇心理相關科系的學生，營隊將針對心理學做系統性地介紹，並邀請專家授課、嘉賓座談、心理人經驗分享，希望能讓參與的學員更認識心理學及其應用，也有機會了解心理相關科系的現況。課程進行方式以講授為主，學員可以事前提問，講師會盡量在內容中融入多數學員關心的議題。

信封內是我們的營隊DM，如果方便的話，想要拜託貴單位幫忙於貴校宣傳，例如張貼於布告欄或是發放至各班班櫃。

若對於營隊內容有任何疑問，歡迎上我們的網站瀏覽詳細資訊，或是寫信/電話直接跟我們聯絡。

真的非常非常感謝您熱心協助

幸福地圖心理工作室 X 高醫正向心理學中心  
2021 寒假心理營-魔法心森林  
營隊總召 陳榕婕 敬上  
聯絡電話：0978-465-865  
E-mail: [psymap2018@gmail.com](mailto:psymap2018@gmail.com)  
網站 <http://www.psymap2018.com>



正向心理營課表

時間(時段)		Day1	Day2	Day3
08:00-08:30	30	報到+小隊時間		
08:30-09:00	30	開幕式	暖身活動	暖身活動
09:00-10:20	80	正向心理學導論 陳榕婕	情緒概論 陳榕婕	性格優勢 鄭逸如
10:20-10:30	10	休息		
10:30-11:50	80	大地遊戲	尋寶解謎	目標與熱情 鄭逸如
12:00-13:30	90	午餐/午休		
13:30-13:40	10	醒腦活動		
13:40-15:00	80	人際關係 李緹	情緒應用 張聖翎	自我成長活動 陳榕婕
15:00-15:10	10	休息		
15:10-16:30	80	自我成長活動 鄭逸如	自我成長活動 李緹	成果發表
16:30-16:40	10	休息		
16:40-17:30	50	QA+小隊討論	QA+小隊討論	結業式

心理職涯營課表

時間(時段)		Day1	Day2	Day3
08:30-09:00	30	開幕式	暖身活動	暖身活動
09:00-09:40	40	主題講座 (心理學介紹) 鄭逸如	主題講座 (心理相關科系) 鄭逸如	主題講座 (職涯發展) 陳榕婕
09:40-09:50	10	休息		
09:50-10:50	60	探索活動 李緹	探索活動 李緹	探索活動 李緹
10:50-11:00	10	休息		
11:00-12:20	80	課程體驗 (基礎科目) 鄭逸如	課程體驗 (專業科目) 蔡宇哲	課程體驗 (應用科目) 楊曜瑗
12:20-13:50	90	午餐/午休		
14:00-15:00	60	嘉賓座談 (大學老師) 林錦宏	嘉賓座談 (UX vs 工商) 林茜雯 王宥人	嘉賓座談 (諮商 vs 臨床) 楊曜瑗 蔡佳璇
15:00-15:10	10	休息		
15:10-15:50	40	經驗分享 (大學) 黃芷諭	經驗分享 (研究所) 柯旻君	經驗分享 (職場) 許君惠 盧健鈺
15:50-16:00	10	休息		
16:00-17:00	60	QA+小隊討論	QA+小隊討論	成果發表
17:00-17:30	30	反思	反思	結業式