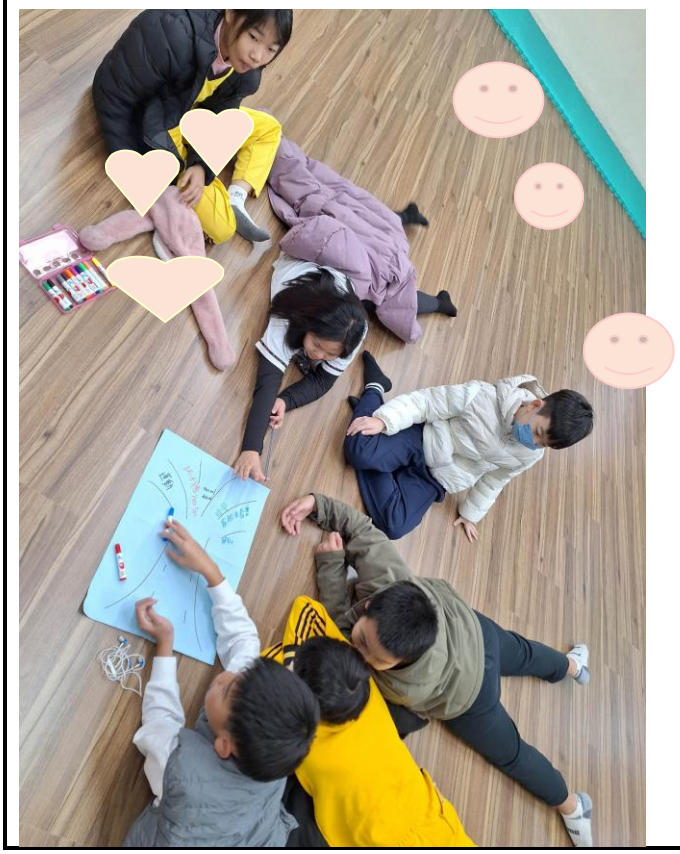
南投縣光華國小113學年度正念解壓小團體 成果照片

113年10月8日~11月23日(共6次)，受惠7位學生

第一次在遊戲室舉行小團體活動，成員們訂定團體契約並寫下期望。團體開始，先暖身活動破冰遊戲，彼此認識建立關係。	暖身活動，讓沮喪、自卑、缺乏自信與人際關係不佳的學童，藉著遊戲與同儕互動增加自信。



跟隨人際遊戲，能克服自卑感、增進人際交往的自信心與促進良好的人際關係，進而快樂的學習成長。