



## 在音樂和治療中尋找健康

您有興趣了解音樂如何支持您的情緒和行為健康嗎？歡迎加入我們的音樂治療項目，了解音樂如何幫助您表達情緒和感受。該項目可幫助您在與同伴聯繫的同時建立情緒健康。

該項目完全免費。每周一節課，一共包括10次團體音樂治療和2次同伴支持小組討論。在這些課程中，您將使用課堂上介紹的各種樂器來創建自己的音樂作品。我們還將在一個安全的空間裡討論音樂和治療如何幫助我們與同伴表達我們的情緒和感受。項目結業後，您可以自願在我們的社區活動中與您的同伴及親友分享和表演您的作品。



### 課程地點



Westmoor High School  
131 Westmoor Ave  
Daly City, CA 94015

### 項目主辦單位信息



東北醫療中心  
211 Eastmoor Avenue  
Daly City, CA 94015



650-550-3923



[www.nems.org/services/behavioral-health/](http://www.nems.org/services/behavioral-health/)

### 如何報名

課程將於 2024 年 2 月 7 日  
(星期三) 開始

如果您有興趣參加我們的音樂治療項目，請聯絡您的學校代表：

Phrani Diksa  
學校社工

☎ 650-550-7494

✉ [pdiksa@jeffersonunion.net](mailto:pdiksa@jeffersonunion.net)

📄 同意書可以遞交至202室。

# 音樂治療 項目



# 什麼是音樂治療？

我們的活動包括  
四種與音樂互動的方式：

- **自創音樂**  
以自己的方式演奏您最愛的歌曲。充滿樂趣的同時還可以幫助您與他人分享自己的感受。
- **聽與說**  
我們將一起聽音樂並談論我們的想法。這是相互了解的好方法。
- **即興創作音樂**  
您將與同伴一起參與即興創作。我們建立了一個安全、積極的創作平臺，鼓勵您用心去表達和創作美妙的旋律！
- **寫歌**  
在這個訓練營裏，您可以自己寫歌，可以通過改編自己熟悉的歌詞來表達自己的感受和想法。您將會學到通過音樂講故事是一件很有趣的事。



我們將用大部分時間重新創作音樂和寫歌，但我們也可能嘗試其它方式。**您無需提前知道如何演奏音樂 - 只需準備好享受樂趣並嘗試新事物！**



## 課程表

週	課程安排
1	音樂治療課程
2	音樂治療課程
3	音樂治療課程
4	音樂治療課程
5	同伴支持小組討論
6	音樂治療課程
7	音樂治療課程
8	音樂治療課程
9	音樂治療課程
10-11	社區表演
12	同伴支持小組討論

## 您將從音樂治療中得到：

- **結交新朋友**  
結識其他同樣熱愛音樂的人。
- **了解自己**  
音樂可以幫助您了解自己的感受。
- **感覺良好**  
音樂可以讓您感到快樂和平靜。
- **創意表達**  
創作自己的音樂和歌曲。
- **建立自信**  
分享您的音樂可以讓您種建立自信心。

NEMS complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**Spanish** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

**Chinese** 注意：如果您使用中文，您可以免費獲得語言援助服務。  
請致電 (415) 391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929)。

**Vietnamese** CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

NEMS - Rev. 02/2024

# 同伴支持小組

## 什麼是同伴支持小組？

我們的**同伴支持小組**是您與音樂治療項目的其他學生結識和交談的地方。在這個小組中，您可以談論自己的想法，學習處理困難時期的新方法，並結交新朋友。每個課程均由治療師主持，他/她可以幫助您了解自己的感受並支持您的情緒健康。

## 同伴支持小組可能會包括的內容：

- **反思**  
我們將進行小組活動並討論您從音樂治療課程中收穫的知識和經驗。
- **談論對您來說重要的事**  
我們會談論學校壓力、友誼以及您面臨的任何困擾。
- **有趣的活動**  
我們會進行有趣的團體活動，幫助您放鬆心情並了解自己。
- **享您的故事**  
您可以在這個安全的空間裡講述自己的故事並聆聽其他了解您經歷的人。
- **獲取有用的技能**  
學習新的方法來處理面臨的負面情緒或問題。
- **不論斷**  
每個人都在這裡互相支持。您不會被論斷。

## 讓我們共同成長

在我們的同伴支持小組中，我們互相幫助度過困難時期並慶祝美好時光。我們相信交談和分享可以讓我們變得更強大。歡迎加入我們，探索音樂治療和同伴支持小組如何幫助您！