



課程地點



Oceana High School
401 Paloma Avenue
Pacifica, CA 94044

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 9 月 10 日 (星期二) 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：

Jeannette Herbert

健康輔導員

✉ jherbert@jeffersonunion.net

📄 同意書可以遞交至總辦公室。



項目簡介

我們的音樂治療項目為您提供了一個絕佳的機會去探索音樂對情緒健康和表達能力的改善及幫助。課程將以亞裔的身份及其它相關主題展開討論。我們為您提供了一個溫馨友好的空間，讓您在盡情享受音樂樂趣的同時結交新朋友。

該項目完全免費。每周一節課，一共包括10次團體音樂治療（由音樂治療師帶領）課程和同伴支持小組討論（由執業治療師帶領）。在音樂課上，您會學習使用不同的樂器來創作音樂。項目結束後，您可選擇自願參加我們主辦的社區音樂會。所有參加者將一起展現他們心靈音樂作品和慶祝他們創造力和表達力的進步的機會。

課程表



日期	課程安排
9/10	音樂治療課程
9/17	音樂治療課程
9/24	音樂治療課程
10/1	音樂治療課程
10/8	音樂治療課程
10/15	同伴支持小組討論
10/22	音樂治療課程
10/29	音樂治療課程
11/12	音樂治療課程
TBD	社區表演
12/3	同伴支持小組討論
12/10	訪談

課程安排於指定星期二的下午 3 點 15 分至 4 點在 號課室 進行。

音樂治療課程

課程表的前半部分將專注於探索音樂在我們生活中的角色，音樂如何代表我們，以及如何利用音樂作為自我調節的工具。學生將通過藝術和音樂進行關於情感的討論，並探討音樂如何影響我們的情緒狀態。

課程表的後半部分將專注於為最終的慶祝活動做準備。根據學生的興趣，我們可能會創作一首歌曲或重新編排他們選擇的歌曲。

同伴支持小組討論

每次同伴支持小組討論均由一位東北執業治療師帶領。治療師將幫助您更好地理解 and 表達自己的感受，並協助您加強情緒與音樂之間的連結。

在我們的同伴支持小組中：

- 我們將進行小組活動。
- 我們將討論從音樂治療課程中收獲的知識和經驗。
- 我們將分享、聆聽及討論彼此的故事。

音樂連結心靈，友誼自然萌生！

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).