

# 113 年度心理衛生推廣及服務計畫

## 校園心理衛生宣導活動

一、 名 稱：113 年度校園心理衛生宣導活動

二、 目 的：

透過辦理心理衛生宣導講座，讓學生學習適當的人際互動方式、情緒及壓力調適技巧，以因應日常生活中所面臨的各類壓力、情緒困擾及人際問題，協助學生身心之健全發展，並進而促進健康校園之心理衛生環境。

三、 補助單位：新竹市衛生局

四、 主辦單位：社團法人新竹市生命線協會

五、 參加對象：新竹市各國小、國高中及大專院校之學生與師長

六、 辦理時間：113 年 5 月 6 日至 11 月 22 日之間，每場 1 小時

七、 實施地點：由各校安排上課地點

八、 活動費用：由新竹市衛生局補助講師鐘點費

九、 活動內容：

### (一) 學生場

1. **珍愛生命守門人(自殺防治)**：帶領學生認識自殺防治守門人概念，了解心情溫度計、安心專線等資源管道，學習透過一問二應三轉介協助身邊親友，成為彼此的生命守門人。
2. **不入成癮深淵(物質成癮)**：提升對於物質成癮的認知，了解濫用藥物/酒精可能的影響及危害，避免因好奇或受同儕影響而嘗試接觸，選擇適當方式紓解生活中的痛苦感受，才能真正放鬆快樂。
3. **網內不迷路(網路成癮)**：了解何謂網路成癮，探討網路世界裡的行為、交友關係可能隱含的風險，謹慎對待網路傳播的資訊及影像，當發生感覺不舒服的事情時能勇於尋求協助。
4. **心也會生病(認識精神疾病)**：認識常見的精神疾病與身心症狀，了解心理生病並非僅靠個人主觀意志就能改變好轉，除了透過專業協助，也需要社會大眾去除汙名化標籤，有更多理解與陪伴。
5. **做身體的主人(性別教育)**：體察自我的身體界線，不論面對何種性別、關係親疏，都必須對彼此保持尊重態度，了解積極同意的重要性，練習表達感受，不容忍任何形式的性別暴力行為。
6. **社交預防針(情緒教育/人際關係)**：思索在人際互動中拒絕別人和被別人拒絕可能產生的情緒感受，理解每個人都有權利做自己的選擇，學習用合宜方式表達

需求和想法，化解意見衝突不造成傷害。

7. **心靈避難包**(創傷知情/安心減壓)：理解突發意外/危機事件對於各種立場角色的人們都會造成程度不一的衝擊，了解壓力事件可能引發的創傷反應，學習覺察容許情緒存在，調適心情回到生活常軌。

(二) 教師/家長場

1. **網上引路人**(網路成癮防治)：認識網路成癮的定義，了解數位時代下網路的吸引力及孩子心理層面的需求，試著對孩子的網路世界保持開放及好奇的態度，運用適當方式與孩子討論溝通，建立良好對話空間。
2. **ADHD 的相處之道**(認識注意力不足過動症)：認識注意力不足過動症相關症狀，理解此生理疾病在要求規則秩序的環境下會遇到的難題，了解如何協助孩子，同時覺察己身面對孩子時的情緒，自我調適以陪伴孩子適切成長。

十、 注意事項：

- (一) 場次有限，額滿為止，將依資源分配及申請先後排定場次。
- (二) 為維持講座效益，學生場參與人數每場次請盡量為 50 人以上；師長場參與人數每場次請盡量為 10 人以上。

十一、申請方式：請填寫線上申請表單 <https://forms.gle/WYaPxMk8sMSvLfnZ8> 或掃描下方 QR code 連結至申請表。



十二、申請日期：即日起至 3 月 29 日 17:00 止。申請結果最慢將於 4 月 19 日前，通知各校申請老師。

十三、洽詢資訊：

電話：(03) 5234647 吳小姐

E-mail：mhc@mhc.org.tw