

115 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：115 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、 主辦單位：新竹市衛生局、新竹市社區心理衛生中心

四、 承辦單位：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、 辦理期程：115 年 4 月 7 日至 11 月 27 日，每場 1 小時

七、 實施地點：由各校安排上課地點

八、 活動費用：免費

九、 活動內容：

(一) 學生場

1. **不完美的勇氣**(自殺防治)：針對高成就壓力下的焦慮，引導學生覺察完美主義與自我要求的影響，練習接納失敗並建立健康的紓壓管道，避免因逃避痛苦而做出濫用藥物或自我傷害行為，學習對自己溫柔，肯定自我價值，找回掌控感。
2. **不當鍵盤俠**(網路成癮/霸凌)：探討常見的社群焦慮與比較心理，引導學生反思匿名發言的影響力，理解「鍵盤殺人」的心理機制與法律責任，學習同理螢幕背後的真實感受，練習自律減少攻擊行為，共同打造溫暖友善的網路環境。
3. **心靈的光譜**(精神疾病去汙名)：認識心理健康的流動光譜，理解每個人都有可能遇到「心裡生病」的時候，打破對精神疾患的負面標籤與恐懼，建立正確認知，學習提供友善的支持陪伴，讓需要的人能夠安心尋求協助。
4. **愛是平等尊重**(性別教育)：探討數位互動中的親密關係與隱私界線，重視個人身體自主權，對於網路交友、私密影像保持謹慎與警覺，防範跟蹤騷擾與性剝削，學習在危機時刻冷靜求助，守護心理安全感與人身自由。
5. **我好你也好**(人際關係)：探討同儕互動中常見的心理壓力，引導學生辨識「讓人感到委屈或不平衡的相處方式」，學習設立心理界線，練習溫和且堅定地表達需求，在拒絕不合理要求時不感到愧疚，建立互相尊重、健康自在的友誼。

(二) 教師場

1. **接住小馬達**(認識 ADHD)：認識注意力不足過動症的行為表現與生理限制，了

解教室管理班級經營策略與親師溝通技巧，透過環境調整與正向誘因提供支持，發掘過動孩子的獨特天賦與能量，營造更具包容性的友善教學氛圍。

2. **數位解毒術**(網路成癮防治)：探討網路成癮的心理機制，理解短影音與遊戲對大腦獎賞系統的衝擊，辨識學生過度依賴網路的警訊，引導學生建立健康的數位使用習慣與排毒策略，重建學生對現實生活的專注力，提升學習效能。
3. **陪伴的藝術**(珍愛生命守門人)：提升對於自殺風險的辨識敏銳度，了解「一問、二應、三轉介」的輔導對話技巧，在孩子情緒低落時給予適切陪伴，確知校園危機處理流程以能及時啟動專業支援網絡，建構生命安全的校園防護網。
4. **心靈補給站**(自我照顧)：探討教職中的壓力源與情緒勞務，學習辨識職業倦怠的預警訊號，透過正念減壓與建立情緒界線找回內在平衡，先安穩自己的心，才能成為學生安定的力量。

(三) 家長場

1. **隱形的傷痕**(自殺防治)：辨識孩子隱藏的情緒警訊，理解憂鬱與自傷背後的心理需求，學習「多聽少說」的陪伴技巧，減少責備造成的隔閡，在孩子心理脆弱時提供穩定的支持，守護孩子的生命安全。
2. **愛的練習題**(韌性教養)：覺察教養中過度保護的焦慮，練習適度放手，給予孩子嘗試與挫折的空間，培養其生活韌性與解決問題的能力，成為孩子身後的「支持者」而非「主導者」，建立更自在的親子互動關係。

十、 注意事項：

- (一) 場次有限，額滿為止，主辦單位保有最終修改、變更及活動解釋之權利。
- (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；教師/家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/QtMzHS8sovPhVGfc7> 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 6 日 17:00 止。申請結果最慢將於 3 月 27 日前，通知各校

申請老師。

十三、洽詢資訊：

新竹市生命線協會 吳小姐 電話：(03) 5234647 E-mail：mhc@mhc.org.tw

十四、其他活動資訊：

➤ 心靈貢丸湯 podcast 節目

新竹市生命線自 112 年起製播 podcast 節目〔心靈貢丸湯〕，邀請心理工作者或名人進行主題訪談對話，期望藉此推廣社區心理健康，增進民眾對各種心理議題的認識與討論。目前節目已上架四季共 40 集，內容涵蓋各類議題如性別、教養、長照、婚姻、親子、成癮...等，115 年也將陸續更新節目，歡迎大家踴躍收聽及分享～

心靈貢丸湯 podcast 節目收聽連結(QR code 如下)：<https://reurl.cc/1vK2GQ>



廣告

心靈貢丸湯



心靈雞湯如果可以療癒人心
在新竹的我們，最該喝的湯就是貢丸湯吧！

新竹市生命線製播，新竹市政府補助的podcast節目，
我們會在節目中邀請來賓討論不同的議題，
希望透過對話帶給你生活一些的自我理解與療癒

請來喝碗湯，品嚐每一顆扎實多汁的貢丸



主辦單位：新竹市衛生局 、新竹市社區心理衛生中心 
承辦單位：社團法人新竹市生命線協會 

海報圖→

