

114年教育部校園心理健康促進與自殺防治教育推廣計畫

高級中等以下學校教師工作坊議程(北區)

一、活動名稱：青春風暴的理解與溝通。

二、日期：114年7月18日(星期五)上午9時至12時30分。

三、主辦機關：教育部。

四、承辦學校：國立臺灣大學。

五、協辦單位：新北市政府教育局、新北市立永平高級中學、社團法人臺灣憂鬱症防治協會、Stand by YOU 探索心教育協會。

六、活動地點：新北市立永平高級中學(新北市永和區永平路205號)。

七、參加對象：新北市、基隆市、臺北市、桃園市、新竹縣、新竹市、苗栗縣、臺中市、南投縣、彰化縣、宜蘭縣高級中等以下學校教師150名。

八、報名方式：

(一)本計畫報名採網路報名，請於114年5月29日(星期四)下午5點前完成報名，報名網址：<https://forms.gle/SjHQi2XNTDxT6BPF6>。本活動派有去程及回程專車，請於報名時勾選交通方式。

(二)錄取名單將於114年6月9日(星期一)下午5時前以電子郵件通知，如報名後不克出席，請於114年6月16日(星期一)下午5時前以電子郵件向計畫團隊聯繫取消(ntunursing214@gmail.com)。

(三)行前通知於114年7月4日(星期五)下午5點前以電子郵件通知。

九、其他：

(一)計畫相關事項聯繫方式：國立臺灣大學護理學系吳佳儀教授團隊；聯絡電話：(02)2312-3456分機288430；電子郵件：ntunursing214@gmail.com。

(二)請學校惠予參加人員公(差)假登記。

(三)完整參加者將取得教師研習時數(需完整填寫報名資料)。

(四)課前閱讀：請參加人員事先至教育部「學生自我傷害防治專區」閱讀「校園心理健康促進與自殺防治手冊」、教師篇「摺頁」及「懶人包」，教育部資源連結如下：

<u>學生自我傷害防治 專區</u>	<u>校園心理健康促進 與自殺防治手冊</u>	<u>懶人包-教師篇</u>	<u>懶人包-學生篇</u>
			

十、活動簡介：

近年來兒童青少年心理健康及自殺問題漸受重視，自殺已成為15至24歲年齡層的第二大死因。因應友善校園推動、校安環境建置、學生特殊教育需求增加之趨勢，教育部於2022年推出「校園心理健康促進與自殺防治手冊」，手冊內容可提供校園全面推動心理健康教育、預防自殺風險，並提供實務指引及相關資源。今年教育部委請臺大吳佳儀教授團隊規劃校長、教師、家長工作坊等多場活動暨短影音與廣播節目，協助學校相關人員更了解最新策略與知能。本次教師工作坊將依據手冊內容，討論如何因應學生心理健康問題以防範自殺，鼓勵老師們發揮創意將手冊中有關的教材導入課程。歡迎關注此議題的老師們一起來報名！

十一、工作坊議程：

時間	內容	主講者	小組助教
9:00-9:20 (20分鐘)	報到		
9:20-9:30	長官致詞	教育部代表	
9:30-10:20 (50分鐘)	第一節： 理解青春風暴：情緒辨識與症狀因應 分組討論(一)交流+Slido分享	鄭淑心 職能治療師	劉欣怡 洪靜雯 吳若璇
10:20-10:30	休息		
10:30-11:20 (50分鐘)	第二節： 與情緒風暴青少年溝通：案例討論與 演練 分組討論(二)交流+Slido分享	林家安 執行長	劉欣怡 洪靜雯 吳若璇
11:20-11:35	休息		
11:35-12:25 (50分鐘)	第三節： 教師心理健康守門人：標準步驟及未 來規劃 分組討論(三)交流+Slido分享	吳佳儀 教授	劉欣怡 洪靜雯 吳若璇
12:25-12:30	QA、總結	填寫回饋單	
12:30	賦歸		

講師：

吳佳儀 國立臺灣大學醫學院護理學系所教授/台灣自殺防治學會常務理事/社團法人臺灣憂鬱症防治協會監事

鄭淑心 臺北市立啟聰學校職能治療師/社團法人臺灣憂鬱症防治協會理事

林家安 Stand by YOU 探索心教育協會理事長/時習教育團隊執行長/社團法人臺灣憂鬱症防治協會理事

十二、交通資訊：

(一)接駁車：

1. 去程集合地點：臺北車站1樓大廳南一門郵局，8:40準時出發。



2. 回程集合地點：新北市立永平高級中學，12:50準時出發。

(二)自行前往：

公共運輸－搭捷運

1. 頂溪站下車，二號出口右轉，至仁愛路步行直走約十二分鐘，遇永平路左轉即可抵達永平高中。
2. 頂溪站2號出口後左側公車站牌，可搭永和市接駁車(約10-20分鐘一班)，或搭706公車(約5-10分鐘一班)過兩站後在永平高中站下車。
3. 搭計程車約七十至八十元。

公共運輸－搭公車

永平高中站

1. 從台北出發(經中正橋)：搭 706、243、297 公車抵達。
2. 從新店方向出發：搭綠 2 公車抵達。
3. 從中、永和方向：搭綠 2 或 243、297、275 公車抵達。
4. 從三峽、板橋、土城方向出發：搭 706、275 公車抵達。

樂華夜市站

搭 227、1505、250、214、304、5 及台北客運 57，下車後左轉永平路步行 10 分鐘可抵達永平高中。

捷運頂溪站

搭 5、51、57、214、227、214、242、248、249、250、262、297、304、624、706 下車後轉仁愛路步行 12 分鐘，再左轉永平路即抵達永平高中。

外縣市開車

1. 從臺北市或國道中山高開車到永和，走建國高架路由和平東路下 → 右轉和平東路一段 → 和平西路 → 到重慶南路口左轉上中正橋 → 下橋直走到第二個紅路燈 → 右轉仁愛路 → 過幾個紅綠燈看到第二個 7-11 → 左轉永平路 → 抵達校門口
2. 開車走北二高（南下北上均相同）：靠最右側車道下中和交流道 → 直走到第二個紅綠燈右轉連城路 → 直走到盡頭 → 自然會接上中山路 → 直走經永貞路口紅綠燈（看到麥當勞）→ 靠最左側車道 → 看到永平路左轉 → 即可抵達。

114 年教育部校園心理健康促進與自殺防治教育推廣計畫 家長工作坊議程

一、活動名稱：孩子，我想了解你~親子溝通成長營。

二、時 間：

(一) 探索少年維特的煩惱：辨識青少年憂鬱症，
114 年 7 月 5 日(星期六)上午 9 時至 12 時。

(二) 面對青春風暴的知易行難：溝通技巧演練，
114 年 7 月 19 日(星期六)上午 9 時至 12 時。

三、主辦機關：教育部。

四、承辦學校：國立臺灣大學。

五、協辦機構：社團法人臺灣憂鬱症防治協會。

六、活動連結：Webex 平臺（連結將提供報名成功者；請事先下載軟體，安裝方式詳附件）。

七、參加對象：學生家長為主（教育相關人員為輔）各場 400 名。

八、報名方式：

(一) 本計畫報名採網路報名，請於 114 年 4 月 30 日(星期三)下午 5 時前完成報名，報名網址：<https://reurl.cc/qGz25p>。

(二) 錄取名單將於 114 年 5 月 5 日(星期一)下午 5 時前以電子郵件通知，如報名後不克出席，請於 114 年 5 月 12 日(星期一)下午 5 時前逕向承辦學校聯繫取消。

(三) 行前通知將於 114 年 6 月 25 日(星期三)下午 5 時前以電子郵件寄發。

九、活動簡介：

兒童及青少年心理健康及自殺防治為我國重要議題，教育部於 111 年推出「校園心理健康促進與自殺防治手冊」，手冊內容提供校園推動心理健康教育，並提供實務指引及相關資源。

今年教育部委請國立臺灣大學團隊規劃校長、教師、家長工作坊等多場活動暨短影音與廣播節目，協助校園與家園更了解最新策略與知能。本年舉辦 2 場家長工作坊（可同時或分場次報名），讓家長有更深入的探索及討論，並將介紹教育部「校園心理健康促進與自殺防治手冊-家長篇」的核心內容，透過親子溝通技巧分享、「心情溫度」簡易關懷及情境討論，使家長更理解青少年的心理健康需求，歡迎家長們一起參加！

十、其他：

(一) 計畫相關事項聯繫方式：國立臺灣大學護理學系吳佳儀教授團隊；
聯絡電話：(02)2312-3456 分機 288430；

電子郵件：ntunursing214@gmail.com。

(二) 課前閱讀：請事先閱讀教育部「校園心理健康促進與自殺防治手冊」，以利討論進行。

(三) 教育部資源連結：

<u>學生自我傷害防治 專區</u>	<u>校園心理健康促進 與自殺防治手冊</u>	<u>懶人包-家長篇</u>	<u>懶人包-學生篇</u>
			

(四) 參考資料：

- 聽見校園心聲音專頁：
<https://www.facebook.com/ntunursingmental/>。
- 聽見校園心聲音: 心的旋律 (心情溫度計互動網)：
<https://www.voicefromtheheart.com.tw/>。
- 教育部手冊推廣行動方案: 少年 Pi 的情緒聲音探索記 (5 分鐘短片說明)：
<https://pse.is/5g6xke>。
- Gather Town 情緒教育線上遊戲(體驗網址)：
<https://reurl.cc/6vybbV>。

十一、工作坊議程：

(一) 第 1 場：探索少年維特的煩惱：辨識青少年憂鬱症

時間	內容	主講者
8:30-9:00	線上簽到	
9:00-9:05 (5 分)	長官致詞	教育部代表
9:05-9:55 (50 分)	教育部校園心理健康促進與自殺防治手冊「家長篇」簡介	吳佳儀
9:55-10:45 (50 分)	親子有溝沒有通? 給家長的溝通秘笈	劉欣怡
10:45-10:55 (10 分)	休息	
10:55-11:45 (50 分)	早期辨識青少年情緒風暴 親子正念對話	劉欣怡
11:45-11:55 (10 分)	Q &A	吳佳儀
11:55-12:00 (5 分)	總結/回饋表單填寫	

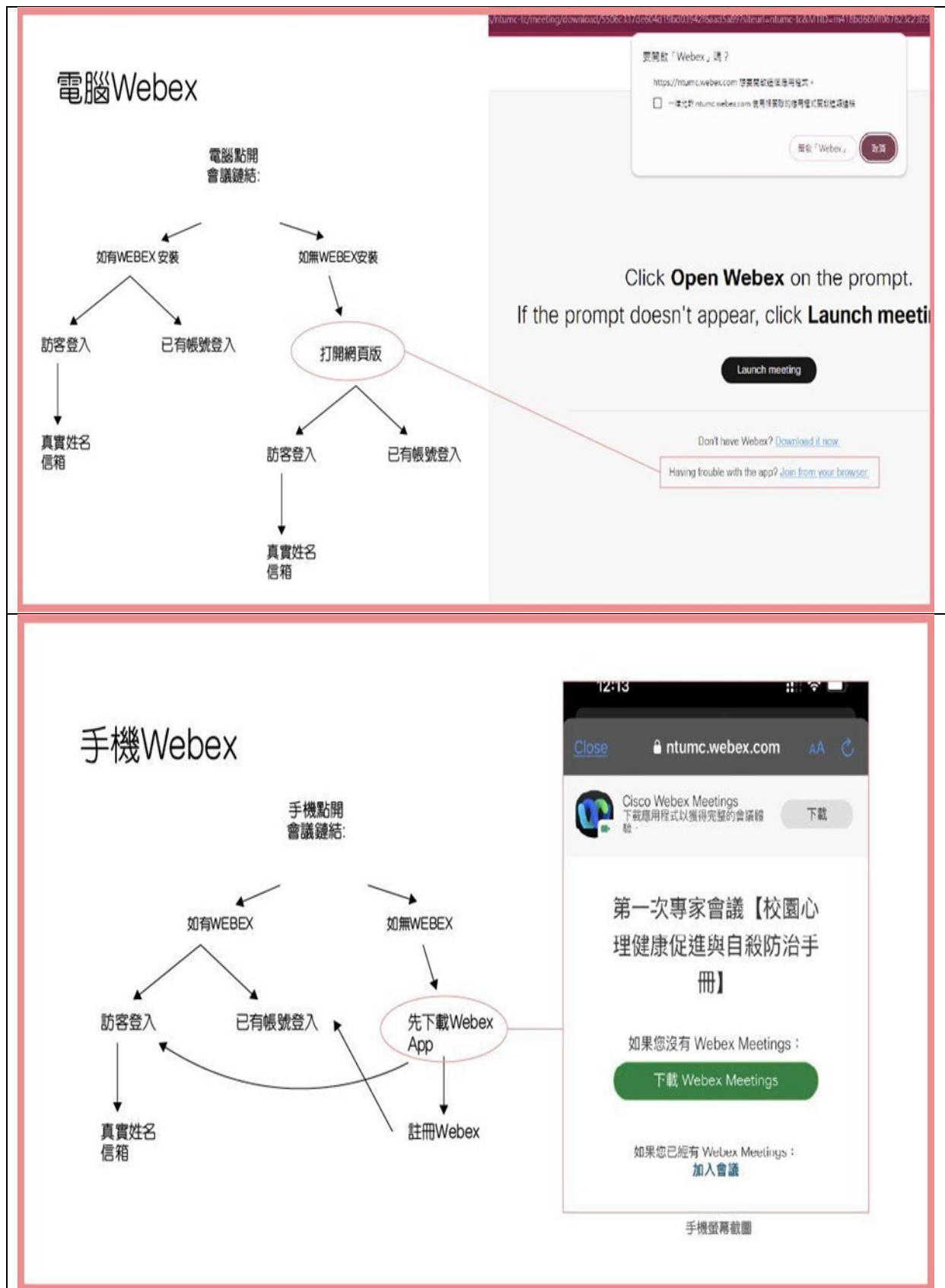
(二) 第 2 場：應對青春風暴的知易行難：溝通技巧演練

時間	活動流程	主講者
8:30-9:00 (5 分)	線上簽到	
9:00-9:05 (5 分)	長官致詞	教育部代表
9:05-9:55 (50 分)	親子心情溫度關懷與溝通 暨教育部校園心理健康促進與自殺防治 手冊「家長篇」簡介	吳佳儀
9:55-10:45 (50 分)	家庭關係與心理健康：案例討論	劉欣怡
10:45-10:55 (10 分)	休息	
10:55-11:45 (50 分)	與網路新世代之溝通演練	劉欣怡
11:45-11:55 (10 分)	Q & A	吳佳儀
11:55-12:00 (5 分)	總結/回饋表單填寫	

講師：

- 吳佳儀 國立臺灣大學醫學院護理學系教授/台灣自殺防治學會常務理事/臺灣憂鬱症防治協會監事。
- 劉欣怡 國立臺灣大學醫學院護理學系助理教授。

十二、附件



在進入連線畫面時，有兩個登入管道

1. 已有會員，直接登入
2. 直接訪客登入



webex會要求填寫
「顯示名稱」，請用他人方便稱呼您的名稱，
如「x校長」或您的全名，
再來填您的信箱

A screenshot of the Webex 'Join as Guest' form. At the top is the Webex logo. Below it is the title '以訪客身分加入' (Join as guest). The form has two required fields: '顯示名稱 (必填)' (Display name) with a text input containing '劉小梅' and a clear button 'x'; and '電子郵件地址 (必填)' (Email address) with an empty text input. Below these fields is a checkbox labeled '記住我' (Remember me) which is checked. At the bottom is a '下一步' (Next step) button.

分組討論教學

- 輪流發言 ...發言/靜音鍵
- 拍手、舉手... 動作鍵
- 螢幕分享

