

桃園市政府教育局 114 年度心靈加油站兒少心理健康校園巡迴宣導講座 實施計畫

壹、計畫緣起：

本市自 113 年 3 月啟動桃園市心靈加油站學生心理關懷平臺，提供桃園市兒少學生於課後提供一個心理健康平台，使兒少課後仍能有專業心理健康服務單位提供服務，期望可透過校園巡迴宣導講座，提升學生對心靈加油站的認識以及使用意願。

貳、計畫目標：

- 一、透過校園巡迴宣導講座提升本市高國中小學校學生對青少年心理健康及相關識能，使青少年在心理健康識能(包含青少年情緒管理能力、壓力調適能力、人際互動技巧、網路成癮防治議題及自我傷害或自殺預防及辨識等)有所提升。
- 二、讓學生瞭解如何尋求專業資源管道。

參、辦理單位：主辦單位：桃園市政府教育局；協辦單位：東安國小及采靈諮商所。

肆、參加對象：共計 40 所高國中小學校學生。

伍、辦理方式：由本局指派講師前往學校辦理免費講座，提升教師與學生心理健康及相關識能。

陸、講座主題：由學校依需求擇一主題辦理，講座時間總計 1 小時：

- 一、壓力轉化力：認識情緒、建立心理韌性（含自殺防治）。
- 二、幸福校園適應術：促進人際連結與自我價值（含自殺防治）。
- 三、網路不迷航：健康的網路使用習慣。
- 四、友善校園行動力：預防霸凌、促進尊重與同理。
- 五、愛的辨識力：在愛中守護自己的人際界線。
- 六、數位時代的愛與界線：認識數位性暴力與自我保護。
- 七、身心平衡：認識常見身心困擾與照顧方式。

柒、各校配合事項：

- 一、請學校提供場地與硬體設備（投影、布幕、麥克風）。
- 二、安排至少 3 班以上之學生。
- 三、協助宣傳本市心靈加油站學生心理關懷平臺資訊。

捌、講座申請流程：請各校依實際需求並依附表格式填註「桃園市政府教育局 114 年度心靈加油站兒少心理健康校園巡迴宣導講座申請表」，於 114 年 9 月 19 日前將前開申請表以 E-mail 傳送至電子信箱 cailingpsy@gmail.com，並來電 03-4855730#64 確認。

玖、預期效益

- 一、強化青少年在心理健康識能(包含青少年情緒管理能力、壓力調適能力、人際互動技巧、網路成癮防治議題及自我傷害或自殺預防及辨識等)有所提升。
- 二、讓學生瞭解如何使用桃園市心靈加油站學生心理關懷平臺尋求專業資源管道。

拾、活動經費：本案經費由教育局專案經費支應。

拾壹、本計畫由市府核定後實施，修正時亦同。