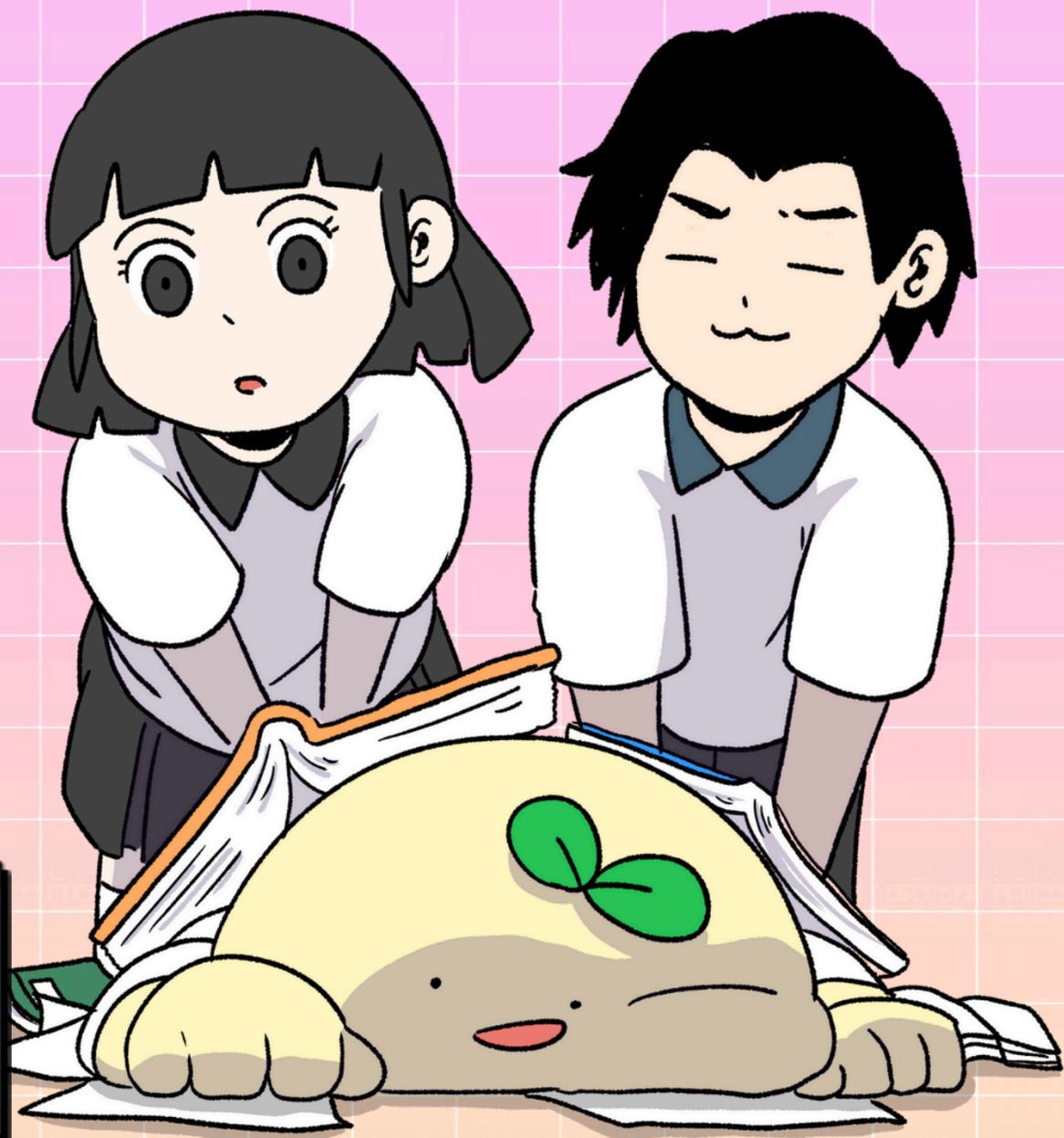
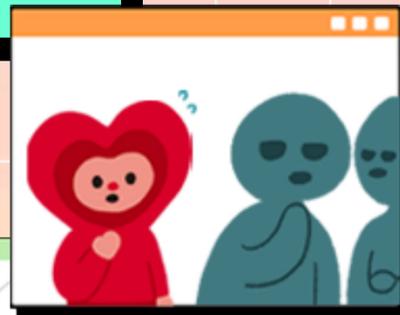


青春 不該EMO一樣

青少年心理健康成長指南

校園宣導



根據兒福聯盟2023年調查， 有**2成3**的高中生憂鬱程度達**嚴重以上**。



根據兒福聯盟調查結果顯示，多達70%學生在遭遇情緒困擾時會優先選擇跟友好的同學或朋友商談，其次才是父母(40.6%)，也有17%的孩子不跟任何人談心，連尋求網友幫助(9.8%)的比例都高於擁有專業知識的輔導老師(5.6%)，讓人不禁擔憂這些非正統的意見分享和引導，是否反而會讓青春期的孩子對憂鬱情緒產生錯誤認知，進而阻礙他們學習正確的紓解方法。

課程特色

完全免費：不論是學生還是家長都可以輕鬆參與。

靈活學習：線上課程形式，讓每位參與者都能依據時間自由學習。

主題全面：涵蓋壓力調適、學業成績、未來規劃、人際關係與戀愛感等青少年常見挑戰。

專業系統：經驗豐富且專業的諮商心理師、專家，親自授課。

分齡溝通：開發青少年版、家長版。用各自聽的懂的方式，給出各自所需不同的精準技巧。

EMO學長姊



浩文



大坦誠



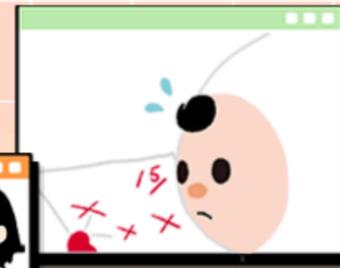
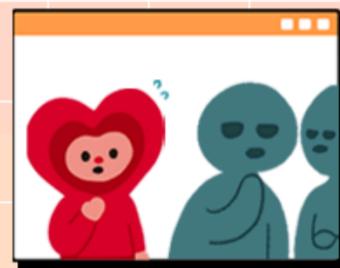
豆苗先生



泰拉

青春 不該EMO一樣

兒福聯盟給青少年的
心理健康成長指南



給青少年的



誰適合上這堂課?[☆]



- 正面臨生活與學業壓力或 / 和心理壓力
- 認為自己不夠聰明、不夠努力、不夠會念書
- 希望好好評估、規劃自己未來
- 正在思考如何增進自己正向人際關係
- 想要進入戀愛關係但不知道該怎麼開始

青春 不該EMO一樣

兒福聯盟給家長的
青少年心理健康成長指南



導讀人

丁寧



給家長的



誰適合上這堂課?[☆]



- 想幫助孩子提升心理健康，並健康排解壓力
- 希望孩子快樂學習，但又對孩子學習表現感到焦慮
- 希望細緻地陪伴孩子規劃未來
- 想瞭解如何陪伴青少年擁有更好的人際關係
- 願意好好陪伴青少年子女，修戀愛學分，卻難免有擔憂

課程架構

從自我認識、與家長溝通到逐漸成長。
兒福聯盟召集多位專家與諮商心理師，以及有同樣成長經驗的 KOL、YouTuber，用貼近少年們的方式一起合作這堂專屬青少年的「心理健康成長指南」。

每個情緒都是好情緒! 😊

✦ **帶你勇闖青春期的各種關卡!** ✦



如果青春校園生活， 變成一本課本？

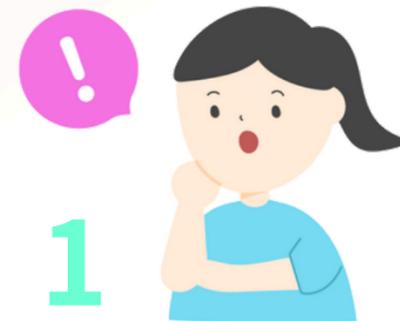
本課程依據最讓青少年感到壓力大的煩惱，分成四個關卡，並設計了行前準備的「健心」環節及課後總結。

總計 6 個大章節，總長度預計 138 分鐘，從認識並感受自己的需求開始，學習如何與家長溝通並利用資源求助。

健心 4 步驟

面對壓力煩惱的第一步！

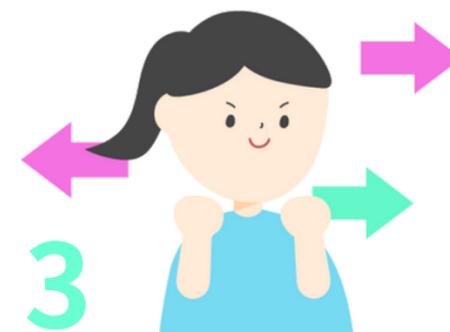
覺察



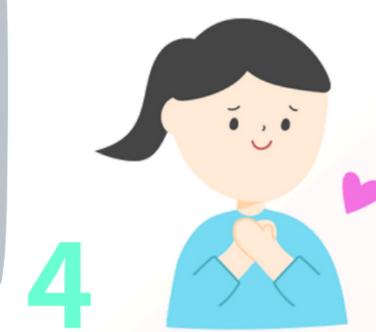
接納



調節/改變行動



自我同理與疼惜

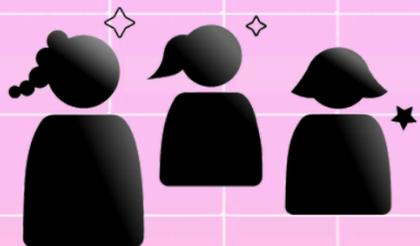


1 了解自己

3 實踐練習

2 傾聽練習

4 有效溝通



面對四大關卡由各領域專業諮商師傳授通關心法



學業成績

1. 如果成績會說話
2. 擁抱藏在分數後的自己
3. 快樂學習的心法

未來志向

1. 生涯和志向，到時候再說？
2. 建構我的未來航海圖
3. 定位 - 找到現階段的出發點
4. 規劃 - 從現在到未來的路徑
5. 卡關-幫自己的船隻加油

人際關係

1. 若要發展友誼
2. 關於維持友誼
3. 當遇到人際衝突與壓力時
4. 人際關係中的自我照顧

戀愛感情

1. 好想談戀愛
2. 我想先教你安全下莊
3. 單戀、暈船
4. 曖昧與追求
5. 美好的青春校園戀愛物語
6. 好聚好散
7. 談戀愛該跟爸媽講？

校園宣導活動

活動須知

對象：國、高中學生

人數：至多300人

時間：114年3月至6月舉行

其他：期待輔導室配合宣導

目的：為建立國高中學生對心理健康的認識，將邀請專業講師、諮商師一同走入校園，依據青少年最常出現壓力困擾之項目，透過講師的解說與互動，為學生導讀線上課程，了解自身心理狀況以及正確紓壓方式。

宣導主題(請擇一)

- 學業成績 - 成績不能定義你是誰
- 未來志向 - 找到適合的工具幫忙自己定位
- 人際關係 - 覺察人格特質、發展交友策略
- 戀愛感情 - 開始之前先教你安全下莊

校園宣導活動

宣導品內容

1. 活動宣導海報 1張
2. 健心四步驟 學習單
3. L夾、貼紙300組(活動使用)
4. 鏡面吊飾、紓壓吊飾220個(輔導室使用)

預定活動流程：預計40分

時間	項目	內容
5分鐘	活動開場	說明活動重點及播放課程宣傳影片
20分鐘	認識心理健康	帶學生了解自身狀況、相關紓壓方法
10分鐘	互動時間	填寫學習單、導覽心理課程影片內容
5分鐘	QA	有獎徵答

校園宣導活動

KOL特別場

須知

1. 同一般校宣宣導品發放
2. KOL擬定人選：課程參與KOL和其他受青少年喜愛的意見領袖
3. 校宣活動時間預計60分鐘
4. 特別場須特別註記於報名表單，或連繫承辦人員

預定活動流程：預計60分

時間	項目	內容
5分鐘	活動開場	說明活動重點及播放課程宣傳影片
20分鐘	認識心理健康	帶學生了解自身狀況、相關紓壓方法
20分鐘	KOL議題宣導	透過KOL關注的4大主題，搭配個人經驗和學生分享互動
10分鐘	互動時間	填寫學習單、導覽心理課程影片內容
5分鐘	QA	有獎徵答

邀請輔導系統共同推廣

學習單、宣導品使用說明

目的：吸引學生使用輔導室資源，提升輔導系統於學生間的能見度、使用率。

說明：推廣學生觀看《青春不該emo一樣》心理健康線上課程，完成課程中之「健心四步驟」學習單，學生將學習單繳至輔導室，即可領取精美紓壓宣導小物；輔導老師也可藉由學習單了解學生狀況。
(如有其他形式宣導品推廣使用規劃，請與承辦人員聯繫。)

宣導品(詳見下頁)：

豆苗先生聯名軟膠紓壓吊飾60個

豆苗先生聯名壓克力鏡面吊飾160個



豆苗先生emo鏡面吊飾



豆苗先生emo紓壓吊飾

校宣發放宣導品

豆苗先生聯名L夾

300個

勇敢大聲說閃光貼紙

300個



聯名L夾



閃光貼紙

輔導室發放宣導品

豆苗先生聯名軟膠紓壓吊飾

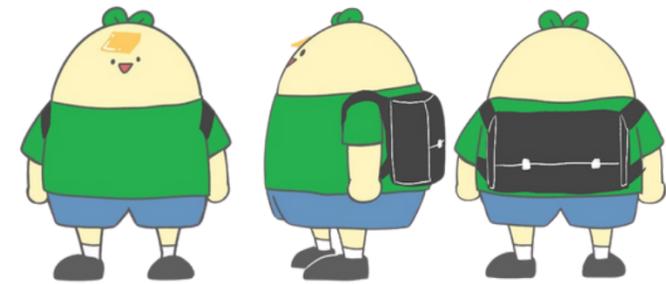
60個

豆苗先生聯名壓克力鏡面吊飾

160個



鏡面吊飾圖像



紓壓吊飾三視圖



鏡面吊飾實品



紓壓吊飾實品

宣導海報展示

兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

青春不該 EMO一樣

給青少年和父母的
心理健康成長指南

with 最懂少年們的講師助教群

「我也...為班上的風雲人物啊!」
「努力讀書了成績還很差。」

「什麼時候能擺脫『魯蛇』的稱號呢」
「為什麼家長都不同意我的志向選」

想要擺脫EMO一樣的學生生活嗎?
不知道如何求助也不知道怎麼跟他人溝通?
快上Hahow好學校搜尋
(青春不該EMO一樣-青少年心理健康成長指南)
這是一堂免費的線上課程,
更是少年少女勇闖青春期的必備良藥!➡

少年少女掃過來! 大人也有專屬課!

填回饋券抽IPHONE等3C好禮
追蹤 @bibibobo.tw 中獎不濶接

報名說明

報名表單



- 課程費用：免費
- 辦理時間：114年03月至6月
- 報名時間：即日起至114年1月17日
- 報名方式：請填寫線上表單報名
- 錄取公告：114年1月24日以mail通知
- 聯絡方式：(02)2799-0333 #685 蔣先生

線上課程連結

少年版本



家長版本



課程將於
12/27 上線