

# 114 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：114 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、 辦理時間：114 年 4 月 7 日至 11 月 21 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：免費

九、 活動內容：

### (一) 學生場

1. **走過憂慮低谷(自殺防治)**：帶領學生了解如何面對憂鬱、焦慮情緒，透過心情溫度計檢測自我狀態，當想要逃離壓力時，適時尋求協助，體認生命不像遊戲無法重來，避免作出極端選擇。
2. **關機的時光(網路成癮)**：了解社群媒體及短影音對大腦造成的影響，覺察近似吸毒的成癮行為，練習進行數位排毒，減少對網路的依賴，專注於現實生活中重要的事情，擁抱更健康的身心。
3. **想像的怪獸(認識精神疾病)**：從精神病患在媒體上出現的樣態形象，覺察負面刻板印象如何使人們因為不理解而對精神疾病感到害怕、排斥，藉由進一步的認識，打破偏見想像，去除汙名化。
4. **不要就是不要(性別平等)**：理解每個人都是平等獨立的個體，不論與異性或同性相處，都需要尊重彼此的感受及界線，認知到跟蹤騷擾及性影像傳播等犯罪行為的嚴重性，保護自己不受傷害。
5. **友情的抉擇(人際關係)**：了解同儕如何對個人產生正負向的影響，明白朋友的質量比數量更重要，學習在面對同儕壓力時，保持自我進行價值判斷，不因追求友誼而落入偏差行為的陷阱。
6. **我的情緒時區(情緒管理)**：了解情緒產生是自然且正常的，而每個人平復消化情緒所需要的時間都不同，學習覺察負面情緒並與之共處，找出自我控制及冷

靜下來的辦法，避免衝動行為傷己傷人。

(二) 教師/家長場

- **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，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；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/AQsje1zo1pdDw5yo7> 或掃描下方 QR code 連結至申請表。



十二、申請日期：即日起至 2 月 27 日 17:00 止。申請結果最慢將於 3 月 21 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：

(一) 114 年度職場心理衛生宣導活動

職場心理衛生宣導活動期望透過課程使新竹市各職場內部主管及員工關心自己的心理健康狀況，此活動參與對象亦包含學校教職人員，若校方有意申請安排請參考相關資訊連結(QR code 附於下一頁)：<https://forms.gle/z6diwUEQuuN6hre69>



←職場心理衛生宣導活動

## (二) 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。目前節目已上架三季共 24 集，內容涵蓋各類議題如性別、教養、長照、婚姻、親子、成癮...等，114 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→



請協助分享推廣，podcast 宣導海報路徑：

[https://drive.google.com/file/d/1vTBKSchWfo8vHxNwn7d9xpeCj\\_LPv29S/view](https://drive.google.com/file/d/1vTBKSchWfo8vHxNwn7d9xpeCj_LPv29S/view)