

# 財團法人董氏基金會 JOHN TUNG FOUNDATION

聯絡人及電話：鄧婉柔 02-27766133\*204  
E-mail：zoe@jtf.org.tw

受文者：全國各縣市政府教育局

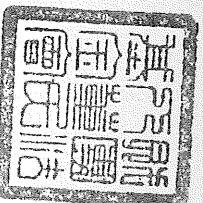
發文日期：中華民國 108 年 9 月 16 日  
發文字號：董氏心衛字第 1080900045 號  
附件：課程說明乙份

主旨：為協助教師增進「青少年情緒教育」之相關知能，本會舉辦「青春心靈應援團」情緒教育知能教師培訓課程」，懇請協助宣傳及轉發公文，鼓勵貴縣市高中職教師與行政人員踴躍參加。

說明：

- 一、為培訓心理健康促進教學推廣種子，引導大學生及青少年建立自信、正面思考態度，防治憂鬱及網路霸凌的現象，依據教育部補助之「Ready for Happiness」大專生心理健康促進計畫」，舉辦「青春心靈應援團」情緒教育知能教師培訓課程。
- 二、培訓課程將針對如何協助大學新鮮人面對壓力及憂鬱現況、網路社群使用安全及霸凌等主題進行探討，並搭配心理健康教具介紹與實際體驗，完整參與者，還可獲得本會自製之心理健康促進教具乙份，敬請轉知貴縣市內高中職教師與有興趣的行政人員踴躍參加。
- 三、全程參加者核予教師研習時數 6 小時或公務人員學習時數 6 小時。
- 四、活動辦法請見附件或報名網頁(<https://forms.gle/XiAyfo4LEg3WB3kRA>)。
- 五、活動聯繫人請洽-(02)27766133 轉 204、209 董氏基金會心理衛生中心林小姐或鄧小姐。

董事長 謝孟雄



105-59 臺北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3 E-mail: mhjtd@jtf.org.tw  
12F-3, FU-XING NORTH ROAD, TAIPEI, TAIWAN 105-59, R.O.C.  
TEL: (02)2776-6133 FAX: (02)2752-2455/2751-3606



# 青春心靈應援團

## 情緒教育知能培訓課程

面對青少年的情緒教育問題，老師您累了嗎？  
想了解更多有趣的情緒教育教材，幫助學生培養心理韌性嗎？  
學生心情不好、適應不良新生活，苦惱找不到方法幫助他嗎？  
想透過學生活動的語言及溝通方式，幫助學生緩解憂鬱情緒嗎？  
快報名參加董氏基金會特別為您設計、提升情緒教育知能的課程！



### 課程特色及內容：


- ◆ 協助學生認識自我特質、建立自信及口語表達的情緒主題桌遊教學活動。
- ◆ 教導學生使用網路社群，避免因霸凌文字影響情緒及否定自我之影音賞析及教案示範。
- ◆ 相關專業背景講師提供如何協助(準)大學新鮮人面對新環境及各式壓力的建議，並帶領進行分享交流活動。

地區	地點	時間	講師
北	新北高中 (新北市三重區三信路1號)	10月18日(五) 8:30-16:20	陳質采 (衛福部桃園療養院兒童青少年精神科醫師、 台灣兒童青少年精神醫學會理事長)
中	曉明文中 (台中市北區中清路一段606號)	10月2日(三) 8:30-16:20	陳質采 (衛福部桃園療養院兒童青少年精神科醫師、 台灣兒童青少年精神醫學會理事長)
南	嘉義女中 (嘉義市西區垂楊路243號)	10月2日(三) 8:30-16:20	董旭英 (國立成功大學教育研究所所長)

- ◆ 參加對象：全國高中職、大專院校教師及行政人員
- ◆ 參與人數：每場限額80人(額滿截止報名將公告於華文心理健康網)
- ◆ 報名方式：一律採線上報名，<https://reurl.cc/Obq4KD>
- ◆ 活動洽詢：董氏基金會心理衛生中心 02-2776-6133#204、  
209 林小姐或鄧小姐。 [www.etmh.org](http://www.etmh.org) 華文心理健康網。



- 活動費用全免，提供午餐，請自備環保餐具。
- 每位參與者皆可獲得憂鬱防治相關主題之文宣教材及情緒主題桌遊一款。
- 全程參與者可獲教師研習時數或公務人員時數6小時

主辦單位： 董氏基金會 合作單位：新北市新北高中、台中市曉明文中、嘉義市嘉義女中

# 活動流程

時間	內容
8:00 ~ 8:30	報到
8:30 ~ 10:00	大學新鮮人常見之壓力及可能發生的心理健康問題及症狀
10:10 ~ 11:40	學生網路社群使用安全及網路霸凌的辨識與輔導
11:40 ~ 13:00	綜合討論&用餐
13:00 ~ 15:30	心理健康教具體驗活動及討論： 《鏡中自我Guess》vs.《臥底動物園Undercover In The Zoo》
15:30 ~ 16:20	學生因網路霸凌造成之憂鬱情緒個案分析&回饋討論

# 報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		通訊電話(手機)	
任職學校		餐點	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
校內職務	<input type="checkbox"/> 一般教師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 行政人員		
報名場次	<input type="checkbox"/> 中區 10月02日(三)08:30-16:20 — 曉明女中(台中市北區中清路一段606號)		
	<input type="checkbox"/> 南區 10月02日(三)08:30-16:20 — 嘉義女中(嘉義市西區垂楊路243號)		
	<input type="checkbox"/> 北區 10月18日(五)08:30-16:20 — 新北高中(新北市三重區三信路1號)		
聯絡地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
電子信箱			
最了解的 主題	<input type="checkbox"/> 學生的憂鬱情緒及憂鬱症防治 <input type="checkbox"/> 網路社群使用及網路霸凌相關主題 <input type="checkbox"/> 心理健康教具應用 <input type="checkbox"/> 其他		
方便聯繫時段	<input type="checkbox"/> 上午時段(9~12點) <input type="checkbox"/> 下午時段(13~17點)		

活動洽詢：董氏基金會心理衛生中心02-2776-6133#204、209 林小姐或鄧小姐。