

# 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：

(1) 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。

(2) 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：

- (1) 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>。
- (2) 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。
- (3) 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：

- (1) 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](mailto:ntunursing214@gmail.com)。
- (2) 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。
- (3) 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>
			

- (4) 參考資料：

- 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：

### (1) 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	

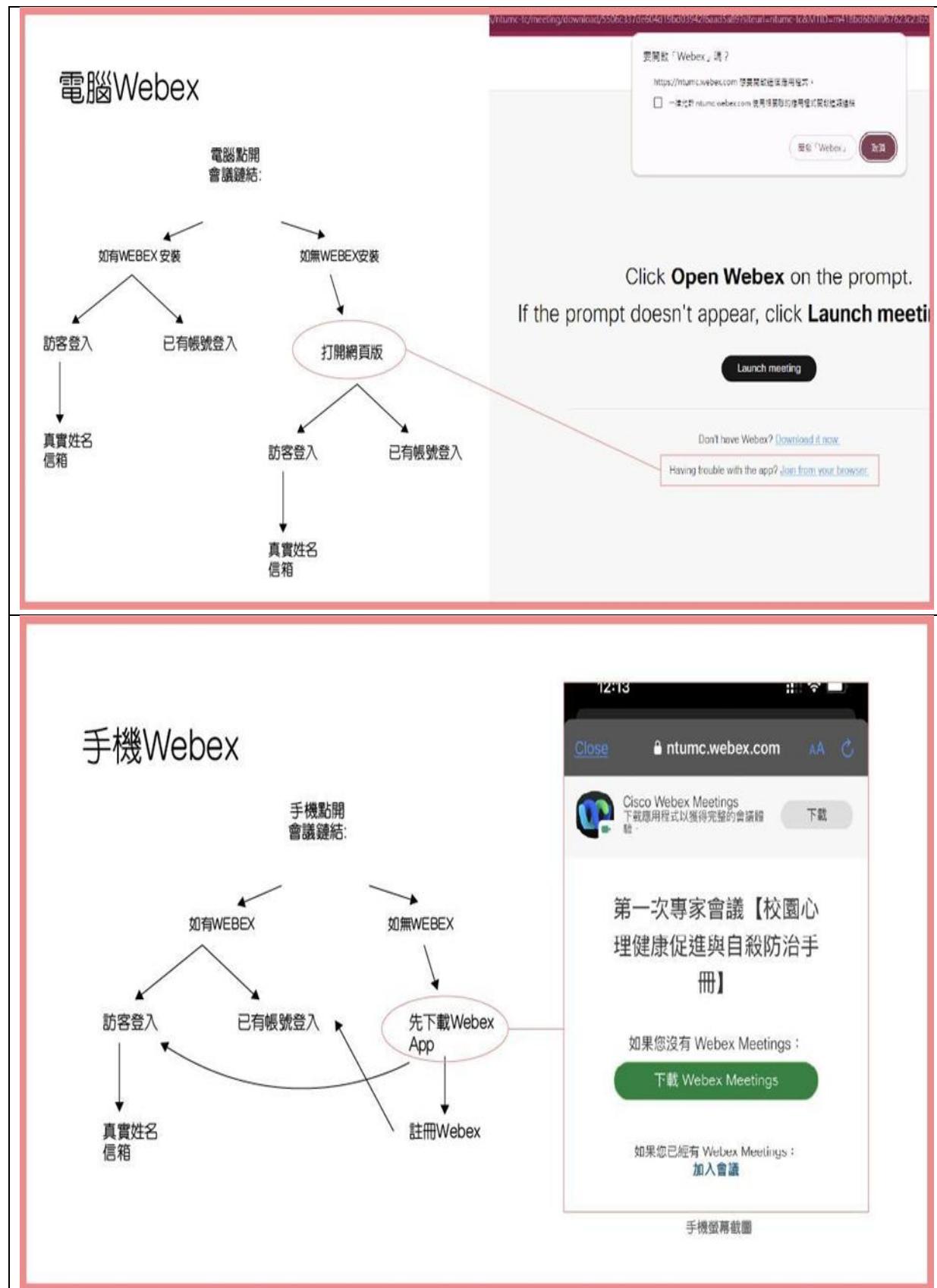
(2) 第2場：應對青春風暴的知易行難：溝通技巧演練

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



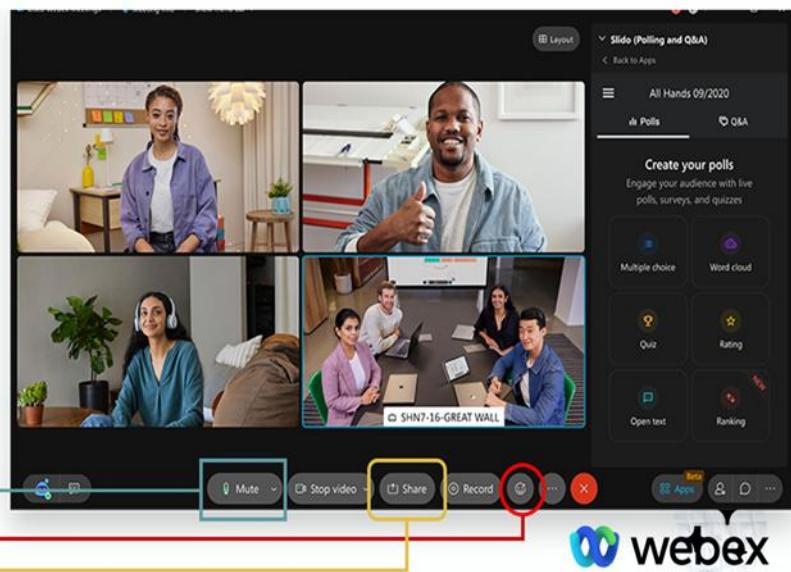
webex會要求填寫  
「顯示名稱」，請用他  
人方便稱呼您的名稱，  
如「x校長」或您的全名  
，再來填您的信箱





## 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



webex  
by CISCO