

## 臺北市政府衛生局

### 113年度校園兒少心理健康衛教講座實施計畫(4月-6月)

- 1、 **依據：**臺北市政府衛生局113年度校園心理健康促進工作實施計畫。
- 2、 **計畫目標：**為使精神衛生教育向下扎根，並推廣精神疾病去汙名化，本局期能透過入校宣導直接性提供講座活動，協助兒童、青少年認識常見之發展性精神疾患以及心理健康促進知能，透過學習心理知識、認識社區中可運用的心理資源，提升自我覺察力，降低情緒壓力，以促進心理韌性。
- 3、 **主辦單位：**臺北市社區心理衛生中心。
- 4、 **計畫說明：**

- (1) 辦理方式：由校方針對各校學生之需求向本局社區心理衛生中心提出線上申請，再由本局提供衛教課程之講師媒合。
- (2) 辦理期程：於113年4月至6月，共辦理 14 場次。
- (3) 辦理地點：本市各國小、國中及高中職學校。
- (4) 講座對象：國小高年級至國、高中職學生。
- (5) 講座內容：主題規劃如下

1	成癮議題 (主題包含網路成癮、酒精成癮)	➤ 我成癮了嗎？如何自我評估 ➤ 發現自己或周遭親友有成癮狀況，該怎麼辦
2	情緒調節	➤ 壓力山大，情緒如何影響我們 ➤ 情緒調節的方法
3	性別議題	➤ 談親密關係與身體界線 ➤ 如何防範親密暴力與自我保護
4	認識常見之精神疾患 (ADHD、自閉症、憂鬱症、焦慮症等…)	➤ 大腦生病了？什麼是精神疾病 ➤ 破解精神疾病的迷思：我很憂鬱＝憂鬱症嗎？ ➤ 精神疾病的康復之路，淺談醫療網絡、社區資源

- 5、 **經費預算：**由本局113年度校園計畫支應，學校免費申請。
- 6、 **申請方式：**
  - (1) 請填寫線上表單申請(<https://forms.gle/aYnoZMTEH3jekb7c8>)，申請結果及相關媒合資訊會再行通知。
  - (2) 各校以申請1場次為原則，考量資源有限性，本局有准駁申請之權力。
  - (3) 承辦人： 臺北市社區心理衛生中心 王芮薰心輔員，電話：(02)-2821-2060分機209，E-mail:b82847@gov.taipei

線上申請表單

