

# 嘉義市 112 年度「校園心靈健康計畫-玩心更 Young」

## 專業人員教育訓練簡章

**壹、活動目的：**依據衛福部公布 2021 年國人死因分析，「自殺」連 3 年排名 12 至 14 歲兒少死因前 3 名，通報人次五年來增加 5.49 倍，青少年時期其身體特徵、外型等都有急劇地變化，加上此時期正處於勤奮對自卑、身分認同對角色混亂階段，若自身特質心理困擾特質較高，加上處於學習環境的壓力下，易衍生出情緒或是行為困擾。過往多以講課的形式進行宣導，以概念為主，然實務上當面臨情緒及壓力時較以理解壓力事件對身心狀態影響，及可能導致失衡、痛苦甚至以自傷、自殺方式應對。本次活動期待打破過往宣講模式，以多元媒材互動及案例討論，提升教育人員處理青少年危機事件之敏感度及能力。

**貳、主辦單位：**嘉義市政府衛生局

**參、承辦單位：**國立嘉義大學輔導與諮商學系附屬家庭教育研究中心

**肆、活動規劃：**

一、活動主題：以多元媒材互動及案例討論形式，提升教育人員處理青少年危機事件之敏感度及能力。

二、活動對象：大專校院、高中職及國中小教職人員。

三、活動講師：曾琬雅諮商心理師。

四、備註：

(一) 本教育訓練提供教師研習時數，參訓人員請務必全程參與完成簽到退。

(二) 人員類別以各場次安排為優先，若時間上無法參加，得報名其他場次。

報名表單連結



#### 伍、活動簡介：

一、國小場：8月24日(四) 9:00-11:00

二、國中場：8月17日(四)、8月18日(五) 9:00-11:00

三、大專校院、高中職場：8月21日(一)、8月22日(二) 9:00-11:00

四、課程地點：《實體與線上同時辦理》

(一)實體地點：國立嘉義大學林森校區四樓A409教室。

(二)線上方式：報名後統一通知。

#### 五、課程表：

時間	單元名稱	課程內容
9:00-9:20	當危機來襲	藉由案例分享，增加對危機個案的敏感度及說明評估面向。
9:20-9:50	小路的選擇	透過「小路的選擇」故事體驗互動，並從中討論回應方式。
9:50-10:30	保衛大作戰	分小組進行「保衛大作戰」活動，連結系統合作之說明。
10:30-11:00	你好嗎之情緒調節	檢測情緒壓力指數，進行紓壓九宮格，覺察自身狀態並提醒其自我照顧。

#### 陸、活動聯繫：

一、國立嘉義大學輔導與諮商學系 05-2263411#2603 (楊小姐、邱小姐)

二、嘉義市社區心理衛生中心 05-2255155#46、51 (周先生、黃小姐)