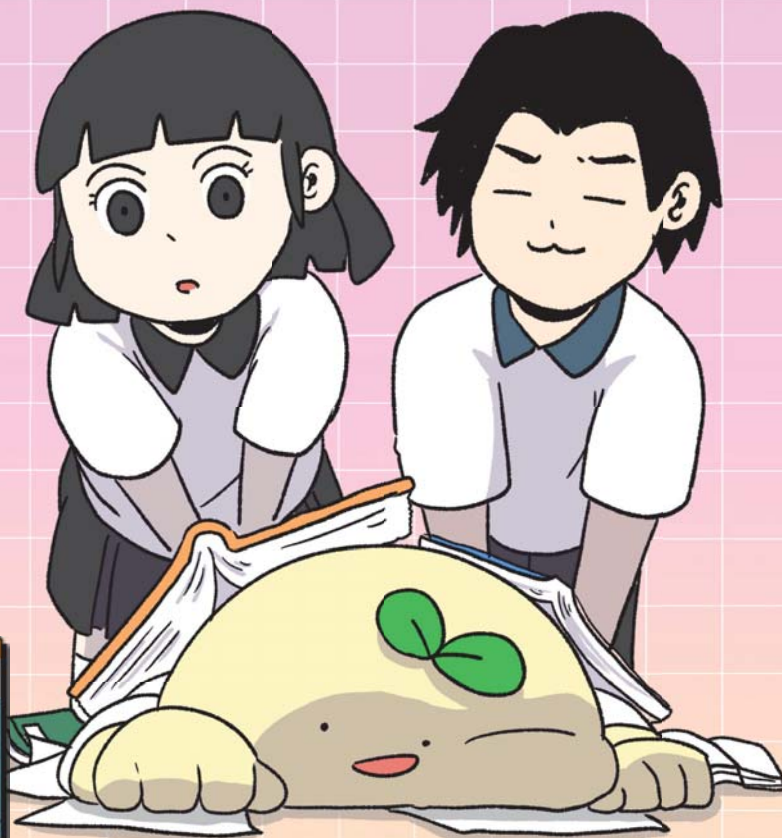
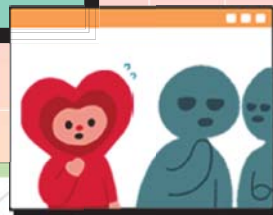
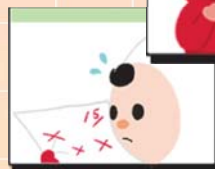


青春 不該EMO一樣

青少年心理健康成長指南

校園宣導



根據兒福聯盟2023年調查， 有**2成3**的高中生憂鬱程度達**嚴重以上**。



根據兒福聯盟調查結果顯示，多達70%學生在遭遇情緒困擾時會優先選擇跟友好的同學或朋友商談，其次才是父母(40.6%)，也有17%的孩子不跟任何人談心，連尋求網友幫助(9.8%)的比例都高於擁有專業知識的輔導老師(5.6%)，讓人不禁擔憂這些非正統的意見分享和引導，是否反而會讓青春期的孩子對憂鬱情緒產生錯誤認知，進而阻礙他們學習正確的紓解方法。

課程特色

完全免費：不論是學生還是家長都可以輕鬆參與。

靈活學習：線上課程形式，讓每位參與者都能依據時間自由學習。

主題全面：涵蓋壓力調適、學業成績、未來規劃、人際關係與戀愛感
等青少年常見挑戰。

專業系統：經驗豐富且專業的諮商心理師、專家，親自授課。

分齡溝通：開發青少年版、家長版。用各自聽的懂的方式，給出各自所需
不同的精準技巧。

EMO學長姊



浩文



大坦誠



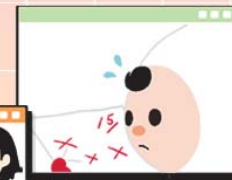
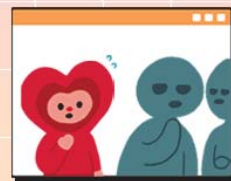
豆苗先生



泰菀

青春 不該EMO一樣

兒福聯盟給青少年的
心理健康成長指南



給青少年的



誰適合上這堂課？[☆]



- 正面臨生活與學業壓力或 / 和心理壓力
- 認為自己不夠聰明、不夠努力、不夠會念書
- 希望好好評估、規劃自己未來
- 正在思考如何增進自己正向人際關係
- 想要進入戀愛關係但不知道該怎麼開始

青春 不該EMO一樣

兒福聯盟給家長的
青少年心理健康成長指南



導讀人

丁寧



給家長的



誰適合上這堂課？[☆]



- 想幫助孩子提升心理健康，並健康排解壓力
- 希望孩子快樂學習，但又對孩子學習表現感到焦慮
- 希望細緻地陪伴孩子規劃未來
- 想瞭解如何陪伴青少年擁有更好的人際關係
- 願意好好陪伴青少年子女，修戀愛學分，卻難免有擔憂

課程架構

從自我認識、與家長溝通到逐漸成長。
兒福聯盟召集多位專家與諮商心理師，以及有同樣成長經驗的 KOL、YouTuber，用貼近少年們的方式一起合作這堂專屬青少年的「心理健康成長指南」。

每個情緒都是好情緒! 😊

✧ **帶你勇闖青春期的各種關卡!** ✧



如果青春校園生活， 變成一本課本？

本課程依據最讓青少年感到壓力大的煩惱，分成四個關卡，並設計了行前準備的「健心」環節及課後總結。

總計 6 個大章節，總長度預計 138 分鐘，從認識並感受自己的需求開始，學習如何與家長溝通並利用資源求助。

健心4步驟

面對壓力煩惱的第一步！

覺察



接納



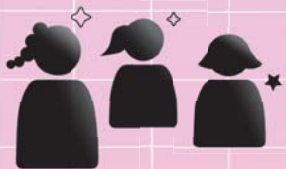
調節/改變行動



自我同理與疼惜



1 了解自己



3 實踐練習

2 傾聽練習

4 有效溝通



面對四大關卡由各領域專業諮商師傳授通關心法

學業成績

1. 如果成績會說話
2. 擁抱藏在分數後的自己
3. 快樂學習的心法

未來志向

1. 生涯和志向，到時候再說？
2. 建構我的未來航海圖
3. 定位 - 找到現階段的出發點
4. 規劃 - 從現在到未來的路徑
5. 卡關-幫自己的船隻加油

人際關係

1. 若要發展友誼
2. 關於維持友誼
3. 當遇到人際衝突與壓力時
4. 人際關係中的自我照顧

戀愛感情

1. 好想談戀愛
2. 我想先教你安全下莊
3. 單戀、暈船
4. 曖昧與追求
5. 美好的青春校園戀愛物語
6. 好聚好散
7. 談戀愛該跟爸媽講？