

主題講座	幸福捕手-青少年心理健康講座		辦理單位	輔導室
對象人數	四-六年級學生 參加 422 人	男 205 人 女 217 人	辦理期間	109 年 12 月 11 日 10:30-11:10
講師	曾沐臣 諮商心理師		辦理地點	本校體育館

執行成果概述：

本校於 12 月 11 日邀請曾沐臣諮商心理師，讓學生練習自殺防治新口訣 BHC-5L，以引導孩子，更珍惜自己的生命。介紹『幸福補給站』-當周圍有人談及自殺念頭時，那是求救信號，請傾聽他的心聲與感受，學習當一個好聽眾，耐心聽他的心情，並接受他的感受。

你的「一句話、一個動作、一個支持的力量」對他來說是很大的鼓勵，或可阻斷其自殺的念頭。

效益評估：

1. 能使學生對於自身心理健康有近一步的認識，以期達到早期發現早期預防之目的。
2. 檢視自身身心狀況並建立正確身心觀念，減少心理問題發生。

頂埔國民小 109 學年度辦理『友善校園-品德教育』講座成果照片



加強學生對自我的感受、情緒和行為上之協調，學習了解及接納自己關懷他人。希望透過心理衛生心靈健康講座，協助學生提升自信、社交技巧、人際關係等，並瞭解自我身心狀態，進而減少憂鬱正向信念-活出心中的彩虹。

