



志玲姊姊慈善基金會
Chiling Charity Foundation

心玲守護計畫-兒少心理健康維護

課程大綱

一、計畫緣起：

志玲姊姊慈善基金會自成立以來，致力於兒少學習圓夢與提供教育資源。在疫情過後，志玲姊姊深感心理健康的重要性，希望更聚焦於「兒童心理健康課程」的教育推廣，結合專業心理專家並連結各界教育資源，輔助父母與老師為兒童成長帶來更正向的影響，志玲姊姊與各領域專家一起組成兒童心理健康的守護團隊，共同守護孩子們的未來、點燃孩子對生活的熱情與希望。

二、主要對象：

雙北市國小五、六年級及國中學生、家長、老師

三、課程目的：

讓孩子從小開始，與父母、老師一起更認識自己的心靈狀態與情緒感受，透過一系列的心理健康課程，陪伴孩子們養成正向積極的性格、建立自我的信心。

四、課程大綱：

章節	主題	內容簡述	主講
第一節	情緒的認識與調節	1. 認識六大情緒 2. 情緒有其功能 3. 如何表達及釋放情緒 4. 情緒花園與情緒表情練習 5. 情緒調節的方法	任林教育基金會諮商中心 王聖華 心理師團隊



志玲姊姊慈善基金會
Cheung Cheily Foundation

		<ol style="list-style-type: none"> 6. 正向心理練習 7. 健康生活的方式 8. 建立心靈後盾 	
第二節	培養客觀的自我感知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我察覺能力 2. 以正向的觀點看世界 3. 跳脫負向思考的循環 4. 發現非理性信念 5. 發現自己的刻板印象 6. 完整的自我認知 7. 做好自己讓時間證明 8. 心情日記本練習 	任林教育基金會 諮詢中心 王聖華 心理師團隊
第三節	人際交往與溝通	<ol style="list-style-type: none"> 1. 思考自己的人際關係 2. 良好的人際關係 3. 學習有效的溝通 4. 溝通與傾聽的技巧 5. 面對情緒與衝突的溝通 6. 協商的關鍵點 7. 練習感恩 8. 願意溝通的姿態 	象家園心理諮詢所 謝昀融 心理師團隊
第四節	尋找理想與設定目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從職業類別發想 2. 你理想的職業人物 3. 追求理想的狀態 4. 設定自己的目標 5. 目標的五的要素 6. 培養實現的能力 7. 總結 <ol style="list-style-type: none"> (1) 提升心理韌性 (2) 改正過去錯誤 (3) 培養復原能力 	象家園心理諮詢所 謝昀融 心理師團隊



志玲姊姊慈善基金會
Ching Charity Foundation

五、學校報名網址：

<https://forms.gle/Kk46A8QcCYPpPKDV6>

QRCode

