

志玲姊姊心玲守護計畫

兒童心理健康維護課程

一、心玲守護計畫背景：

2020 至 2022 三年來，因新冠疫情的關係，學生們無法到校上課而僅能居家學習、許多家庭的經濟也受到嚴重的影響、諸多生活習慣產生變化、親子關係的摩擦或疏離、以及身體健康的變化…等，都是造成兒童與父母心理健康問題頻發的原因。

尤其家庭功能缺失（單親、失親、隔代教養或遭遇家庭暴力等情況）或發展遲緩（自閉、亞斯伯格、先天疾病或後天環境造成）的孩子們，更容易遭遇心理挫折和不平等對待，乃至產生霸凌或被霸凌等行為問題。在同樣的環境下，擁有更多社會支援、家庭教養功能完整的兒童則更有能力抵禦困境，相對健康地成長。

志玲姊姊慈善基金會自成立以來，一直致力於兒少學習圓夢與提供教育資源，未來，我們希望更聚焦於「兒童心理健康課程」的教育推廣，結合專業的心理專家及教育學者，並連結各項學習療育資源，輔助父母、學校為兒童成長帶來更正面的影響，讓孩子從小學開始，就能與父母、老師一起更認識自己的心靈與情緒，透過一系列的心理健康課程，養成正向積極的性格，減少對家庭及社會的負擔。

志玲姊姊「心玲守護」計畫，顧名思義音同「心靈守護」，既包含志玲姊姊的元素，也體現計畫核心目的，意即：包含著志玲姊姊的真心、善心，呵護、守護著兒童的心理健康。

志玲姊姊希望成為兒童心理健康的守護者，彙整各領域專家學者一起組成兒童心理援助的守護團隊，共同點燃孩子對生活的熱情和對未來的希望。

二、計畫內容：

1. 主要目標對象－臺北市、新北市小學五至六年級高年級學生、國中學生，其老師及家長，包含：

- (1) 一般學生：

- ① 精神及心理需疏導、缺乏情緒管理能力、行為及教養提升素質
- ② 因課業壓力過大、家長期待過高的資優生
- ③ 人際關係遇到問題或遭受霸凌等學生

- (2) 因發展遲緩而受特殊教育之學生，在此特教生包括：

- ① 語言、溝通、表達能力不足
- ② 閱讀、認知、學習能力不足
- ③ 生理上的肌肉或神經不協調
- ④ 先天疾病或後天環境造成自閉、封閉或類亞斯等

- (3) 家庭功能缺失之學生，家庭功能缺失界定：

- ① 失親孤兒
- ② 父母一方或雙方殘疾或重病、離世、入獄等
- ③ 父母離異，主要養育者缺少工作能力、無穩定收入
- ④ 隔代教養，父母常年在外工作，成長過程缺少與父母的情感連結
- ⑤ 遭遇家庭暴力等受社會局保護安置

2. 兒童心理健康維護模式

規劃 1+4+5 維護模式，構建多角度、綜合性心理健康維護模式，強化兒童的社會支援系統，結合有溫度的人性化工作方法，助力兒童心理健康成長。



- (1) 面向 1 類群體：聚焦 11-15 歲國小高年級、國中兒少心理健康需求。
- (2) 圍繞 4 個維度：責任始於家庭，延伸至社會，專案從個體、家庭、學校、社區入手，彙聚多方力量參與。
- (3) 開展 5 大活動：
 - ① 心理健康課程進校園-依學校安排上課時段，每堂課約 45 分鐘
 - ② 親子/家長輔導講座-親子互動交流主題講座，每堂約 1 小時
 - ③ 教師研習課程-依教師授課所需主題安排課程，每堂約 1 小時
 - ④ 個案心理諮詢-支持特殊需求個案 1 對 1 心理諮商服務
 - ⑤ 線上課程短視頻-依不同主題拍攝主題視頻，每段約 1-3 分鐘

三、 執行內容：

- (1) 心玲守護課程校園推廣：
 - ① 雙北 24 所國小、國中學校之學生
 - ② 每校參與學生人數約 50-100 人
 - ③ 每校每 1-2 週 1 堂心理健康課程（4 堂課/校）
 - ④ 總觸及學生人數約 1200-2400 人

實際依學期週數、課程堂數規劃，以及學校參與安排而調整

- (2) 親子/家長輔導講座：
 - ① 雙北 24 所國小、國中學校之家長

- ② 每校參與家長人數約 25-50 人
- ③ 每校每 3-4 週 1 堂輔導講座（4 堂課/校）
- ④ 總觸及人數約 600-1200 人
- (3) 教師研習課程：
 - ① 雙北 24 所國小、國中學校之老師
 - ② 每校參與老師人數約 10-20 人
 - ③ 每校每 3-4 週 1 堂輔導講座（4 堂課/校）
 - ④ 總觸及人數約 240-480 人
- (4) 個案心理諮詢：
 - ① 於計畫時程內提供 30-60 名特殊需求兒少及其家庭進行心理諮商
 - ② 依個案實際需求評估諮商次數，支持 5-10 次部份心理諮商費用
- (5) 線上課程短視頻：
 - ① 依課程規劃及特定主題，拍攝 20 則短視頻
 - ② 每則短視頻時長約 1-3 分鐘
- (6) 設計「志玲姊姊心靈守護健康包」：
 - ① 發放給開展課程的學校學生、參與講座活動的家長、老師
 - ② 內容物為心理健康資訊+心情筆記本+紓壓小物

四、執行與顧問團隊學經歷：

1. 藍挹丰-

杏語心靈診所 資深治療師

台北市諮商心理師公會 理事長

社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會 理事

台北市政府衛生局精神障礙個案暨自殺防治項目 專業督導

2. 謝昀融-

象家園心理諮商所 所長

臺北市心理師職業工會 理事長

杏語心靈診所 合作心理師

內政部國土署 合作心理師

新北市衛生局 衛生所駐點心理師

3. 王聖華-

任林教育基金會附設心理諮商所 副所長

臺北市青少年發展暨家庭教育中心合作 心理諮商講師

NGH 催眠導師、AAH / Seth 取向催眠師、ABMLP 執行師

4. 姚以婷-

杏語心靈診所 資深治療師美國密西西比大學心理諮商博士生

美國 PDA 正向教養協會 國際顧問和高級導師

美國 NGH 國家催眠協會認證 催眠導師和治療師

5. 鄭文媛-

格桑美度心理諮商所 諮商心理師

國立臺北大學 專任心理師/兼任心理師

安興精神科診所 合作心理師

雨止晴拾心理諮商所 合作心理師

新北市立聯合醫院 合作心理師

基隆張老師中心 義務張老師

五、 組織架構：

1. 心玲守護發起人：林志玲
2. 主辦單位：財團法人臺北市志玲姊姊慈善基金會
3. 主管機關：臺北市政府社會局
4. 指導機關：臺北市政府教育局
5. 顧問單位：台北市諮商心理師公會
6. 協辦單位：任林教育基金會
7. 承辦單位：杏語、象家園、格桑美度、亞和心理諮商所、任林教育基金會諮商中心

