

臺北市立中山女子高級中學 113 學年度第 1 學期

推展生命教育暨校園心理健康促進實施計畫

一、依據

- (一) 教育部 113 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫。
- (二) 臺北市 113 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- (三) 臺北市政府教育局及所屬學校推動校園心理健康促進實施計畫
- (四) 本校 112 學年度輔導工作實施計畫。

二、目的

- (一) 鼓勵師生學習、運用各種資源，增進對自我及彼此之瞭解、尊重、包容及欣賞，奠立情緒教育於相關領域課程中之基礎，推展及營造友善校園環境。
- (二) 營造全人教育為主體之校園，探索品格學習，深刻感受生命教育之美，建立愛護自我、關懷社會與自然之人本情懷。
- (三) 落實推動輔導系統，鼓勵教師參加守門人培訓及辨識研習等，亦整合社區、衛生及社政資源通力合作以預防潛在的自殺危機，並協助學生適應生活。

三、策略

- (一) 成立生命教育委員會暨校園心理健康推動工作小組，規畫與執行生命教育暨校園心理健康工作計畫、跨處室整合推動相關工作。
- (二) 加強生命教育宣導工作事宜，落實生命教育的初級預防目標。
- (三) 強化教育人員心理健康知能，提昇生命教育的初級預防功能。
- (四) 統整全校組織運作模式，落實三級輔導，充分發揮輔導學生功能。

四、生命教育暨校園心理健康推行委員會組織

(一) 生命教育推行委員會成員

- 1. 主任委員：張校長云茶。
- 2. 執行秘書：吳主任佩蓓。
- 3. 執行委員：教務主任、學務主任、總務主任、圖書館主任、輔導主任、輔導老師、級導師、各科召集人、生命教育科召集人、家長會代表、教師會代表及學生代表。

(二) 職責

- 1. 主任委員：召集並督導「生命教育推行委員會」執行活動事宜。
- 2. 執行秘書：規畫有關「生命教育」各事項之執行事宜。
- 3. 教務主任：規畫與協助生命教育有關之教學活動。
- 4. 學務主任：規畫與協助生命教育有關之訓育活動。
- 5. 總務主任：規劃校園建物安全檢核等相關事宜。
- 6. 圖書館主任：提供、蒐集生命教育之相關資料。
- 7. 輔導主任、輔導老師：協調各處室有關「生命教育」各事項之執行事宜。
- 8. 級導師、各科召集人：協調、規劃、蒐集各科有關生命教育之資料，督導科內教師編製課程融入教學。
- 9. 生命教育科召集人：編制生命教育課程，執行生命教育課程進行。
- 10. 家長會代表：辦理家長認識、辨識孩子心理健康及自殺防治相關研習並協助規劃親職教育活動及講座，強化親職功能。

11. 教師會代表：協助規劃辦理針對教師之心理健康及自殺防治相關活動及與學校及家長會共同合作，強化親師生溝通管道及相關政策推動。

12. 學生代表：傳達學校各項決定並反映學生需求。

13. 專家學者：必要時得邀請專家學者協助。

五、工作重點

- (一) 期初召開「生命教育推行委員會暨校園心理健康推動工作小組」會議，擬定工作計畫，推展有關生命教育暨校園心理健康促進各項工作。
- (二) 辦理計畫說明及宣導工作，建立師生、家長之共識，以利工作進行。
- (三) 結合本校行政組織，建構健全、多元、高效率的生命教育執行機制。
- (四) 運用各科教學研究會議，鼓勵教師共同研究發展，改進教材教法，並將生命教育核心素養融入課程中以扎根全人教育。
- (五) 運用憂鬱症宣導文宣等資料，加強學生心理衛生管理。
- (六) 善用生命教育研習機會，安排有關教師前往參加，以提昇本校教師生命教育知能。
- (七) 提供各班導師「憂鬱情緒自我檢核表」、「自我傷害檢核表」等，以利導師瞭解學生的身心適應狀況；必要時，轉介輔導室對學生進行個別輔導。

六、實施內容

活動項目	實施內容	時間	參加對象	執行單位
生命教育委員會 議暨心理健康推 動小組	擬定及推動本校生命教育暨心理健康推動小組實施計畫。	9/11	輔導室、教務處 學務處、總務處 各教學研究會	輔導室
小義工團體	時間：每周二中午固定聚會 內容：義工訓練及成長課程、協助生命教育活動	9/10 開始 每週二中午	輔導室 小義工	輔導室
小團體課程	1. 團體主題：《心靈尋蹤：情緒探索與自我照顧團體》帶領者：李萱、呂俊宏實習心理師 2. 團體主題：《夢想的翅膀：多元探索自我與未來生涯》帶領者：楊淑涵老師	週三下午	高一二學生 各 8-15 人	輔導室
生命教育講座 - 自殺守門人	1. 初階課程「護盾青春，看見迷霧中的微光」，講師為陳玟卉實習心理師。 2. 進階課程「做妳生命裡的好人」，講師為呂俊宏實習心理師。	10/18 10/24	全校學生 自由報名	輔導室
感恩祝福活動	配合歲末舉辦「聖袋傳情」感恩祝福活動，由輔導室小義工組成祝福小天使部隊，將溫暖感恩祝福傳遞給重要他人。	12/24- 12/25	全校師生	輔導室
壓力指數篩檢	於生命教育課程中，利用簡式健康量表篩檢高一新生之壓力指數，針對高危險群進行預防性諮商輔導介入。	10 月份	高一學生	輔導室
自我傷害防治	1. 擬定學生自我傷害三級預防工作計畫，建立校內自傷防治流程。	學期初	全校親師生	輔導室 學務處

	2.初步篩選自我傷害可能性高的學生群，進行預防輔導。 3.利用學校各項會議宣導自殺防治及危機處理流程。 4.結合社區資源，邀請榮總精神科醫生定期駐診協助。 5.提供「憂鬱情緒自我檢核表」、「自我傷害檢核表」，瞭解學生身心狀況。	全學期 各項會議 10/17、11/21 12/12、1/9 全學期		輔導室 輔導室 社區心理衛生及醫療機構 輔導室
生命教育課程	由生命教育科教師運用多元教學方式推行生命教育理念。	全學年	高一學生	教務處
各科融入教學	安排實施將生命教育內容融入各科教學活動，實施生命教育的相關課程教案。	全學期	各教學研究會 輔導室	教務處 輔導室
微課程選修課	與師長或大專院校等合作，開設生命教育相關課程。	全學期	高一二學生	教務處
生命教育融入班會討論	在社群媒體上，我們常會展示自己最美好的那一面，而同時卻也會不由自主地去跟他人比較。然而這比較的過程卻也讓我們容易陷入自我否定的漩渦中，對我們的自我形象帶來負面的影響。有哪些方法可以幫助我們避免過度比較，建立健康的自我形象？	10/25	全校師生	學務處 輔導室
SH150	運動能有效幫助大腦產生多巴胺，產生正向心情，因此培養師生運動習慣，並鼓勵師生利用課餘時間運動。	全學年	全校師生	學務處 教師會
小田園義工	提供學生親近土地、了解農業生產的機會。藉由體驗學習活動，培養珍惜資源、愛護土地的觀念以及學習對環境的關懷與責任。美化校園、豐富校園生態。希望透過團隊合作的實作學習，落實農地即學堂的概念。	全學年	全校師生	學務處

七、經費：由本校相關經費暨家長會經費項下支付。

八、本計畫經輔導工作委員會討論核可後實施，修正時亦同。