

臺北市立中山女子高級中學 114 學年度第 2 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)教育部推動友善校園計畫。
- (二)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。
- (三)本校 114 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，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)落實學生輔導機制，鼓勵親師生參加守門人培訓及辨識研習等，整合社區、衛生及社政資源通力合作，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：張校長云荼。
2. 執行秘書：李主任佳諭。
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情緒教育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：協助宣導學校各項生命教育推行事項，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，建立親師生之共識，以利生命教育工作進行。
- (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) 運用情緒教育相關教材與宣導資料，加強學生心理健康及情緒管理。
- (六) 善用生命教育研習機會，鼓勵教師前往參加，以提昇本校教師生命教育知能。
- (七) 透過心理測驗了解學生身心健康及適應情形，並針對轉介至輔導室之學生進行個別輔導。

六、實施內容

活動項目	實施內容	時間	參加對象	執行單位
生命教育委員會會議暨心理健康推動小組	擬定及推展生命教育暨校園心理健康促進實施計畫	3/11(三) 中午	各處室 及各科 教研會	輔導室
生命教育融入課程	1. 生命教育課程：壓力調適、情緒紓解、思考 謬誤、生命價值與意義等 2. 高一多元選修：生活中的心理學(情緒、人格、 變態心理學等) 3. 高一微課程：電影心理學(融入情緒教育、生	全學期 週一上午 週三下午 週一上午	高一 高一 高一 高三	輔導室

	<p>命教育.性平教育等)</p> <p>4. 高三多元選修：</p> <p>(1) 團體主題：解憂咖啡館 帶領者：莊淇、蕭鎔蘭實習諮商心理師</p> <p>(2) 團體主題：跨越時空的心靈舞台 帶領者：楊淑涵輔導老師 f</p>	週四上午	高三	
楓聆姊姊同儕學習輔導	<p>時間：每週三下午選手培訓時間</p> <p>內容：培訓高二楓聆姊姊，配對有需求的高一學妹，在輔導老師的帶領下，藉由學姊學妹的同儕輔導，協助學生課業、情緒及生活適應。</p>	3/11(三)起每週三下午	高二 高一	輔導室
小義工團體	<p>時間：每週二中午固定聚會</p> <p>內容：輔導室小義工訓練及成長課程，辦理母親節感恩活動，促進親子溝通、推廣生命教育</p>	2/24(二)起 每週二中午	輔導室 小義工	輔導室
生命教育講座	<p>1. 守門人初階課程： 主題：聽見黑暗深處的聲音，與同理心的光 講師：林奕馨實習諮商心理師。</p> <p>2. 守門人進階課程： 主題：別再叫我正能量！如何接住心靈斷電的時刻？ 講師：蕭鎔蘭實習諮商心理師。</p> <p>3. 心理衛生推廣講座(情緒&性平)： 主題：女孩的大腦說明書—撕掉標籤，女孩如何定義自己的幸福？ 講師：賴佩妘實習諮商心理師</p> <p>4. 心理衛生推廣講座(情緒&生命)： 主題：名校的秀異文化—圈內人的難言之隱 講師：莊淇實習諮商心理師</p>	3/13(五)中午 3/19(四)中午 5/21(四)中午 5/25(一)中午	輔導股 長及自 由報名 之學生	輔導室
心理健康問卷暨自殺防治守門人宣導	<p>1. 配合教育局政策利用班會課進行全校心理健康問卷調查，用於擬定情緒教育政策推動參考，內容包括簡式心理健康量表、壓力調適方式以及常用的求助管道。</p>	4/17(五)班會課	全校學生	輔導室

	2. 同步於班會課進行全體學生自殺防治宣導，協助增進情緒及壓力辨識，並宣導求助管道。			
高關懷暨轉銜輔導會議	評估高關懷學生本學期適應情形，強化輔導網絡，針對高三即將畢業的高關懷學生，進行轉銜需求評估。	4/30(四)	輔導學務教務學創導師等	輔導室
自我傷害防治	1. 透過導師提供名單，篩選出自我傷害可能性高的學生群，進行追蹤輔導，配合各處室、導師及家長、社會機構力量共同輔導。 2. 利用學校各項會議宣導自殺防治及危機處理流程。 3. 提供「檢視心理健康量表」、「憂鬱情緒自我檢核表」、「自我傷害檢核表」等檢核表，以利教師瞭解學生的身心適應狀況。	全學期	全校親師生	輔導室
精神科醫師駐校諮詢服務	邀請榮總兒童青少年精神科徐如維醫師提供精神醫療駐校諮詢。	3/19、 4/23、 5/21、 6/11 每週四下午 14:00-17:00	學生、家長、老師皆可預約	輔導室
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	各科教學研究會	教務處
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	藉由體驗學習活動，培養學生珍惜資源、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：由本校相關活動經費及家長會經費預算中支應。

八、本計畫經輔導工作推行委員會會議討論通過後實施，修正時亦同。