



財團法人董氏基金會 函

地址：105台北市復興北路57號12樓之3
承辦人：林明潔
電話：02-27766-133#206
Email：ming@jtff.org.tw

受文者：屏東縣立鶴聲國民中學

發文日期：中華民國113年7月23日
發文字號：董氏心衛字第1130700065號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：「有你真好，憂鬱退散」教師培訓課程DM (1130700065_Attach1.pdf)

主旨：為強化教師對憂鬱青少年認知與處遇技巧，本會將辦理三場「有你真好，憂鬱退散」教師培訓課程，敬請 貴校協助轉知教師與職員此活動訊息，並鼓勵踴躍參與。

說明：

一、本會獲衛生福利部補助辦理，將與新北市立新北高中、臺中市立安和國民中學、嘉義市嘉義女中合作辦理113年度教師培訓課程，期提升教師對青少年憂鬱的認知，增進教師教導青少年培養心理韌性的技巧，以及面對壓力及憂鬱的處遇方式。

二、研習資訊：敬請詳閱隨文檢附之董氏基金會2024教師培訓DM。

- (一)場次1.時間為113年8月28日星期三，上午09:00~下午4:40，地點為臺中市立安和國民中學 臻和樓-閣齋(臺中市西屯區天助街1號)
- (二)場次2.時間為113年9月13日星期五，上午09:00~下午4:40，地點為嘉義市嘉義女中 教學大樓-5樓國際會議廳(嘉義市西區垂楊路243號)。



(三)場次3. 時間為113年10月28日星期一，上午09:00~下午4:40，地點為新北市新北高中 行政大樓-5樓會議室(新北市三重區三信路1號)。

三、報名方式：可直接於線上表單報名(<https://forms.gle/FgYZgs41jTtsu3Sc9>)或填寫報名表(如附件表格)。

四、此次研習活動費用全免，全程參與研習者，將於課程結束後，核發教師研習時數6小時。

五、敬請 貴校鼓勵教職員踴躍參與「有你真好，憂鬱退散」教師培訓課程，並惠予所屬教師以公假登記方式及課務調整方式參與，衍生相關費用由各校依規定支給。如蒙惠允、不勝感激。

六、敬請各校協助宣傳此研習資訊，刊登於 貴校官網、電子佈告欄、教職員通訊群組或網路平台。

正本：全台各國中及附設國中部輔導處室

副本：電
交
2024/07/23
16:25:53
文
章

有你真好,憂鬱退散

2024年教師培訓課程

當青春期的孩子出現和以往不同的行為，他是怎麼了嗎？
青少年的「憂鬱」常被誤認為「叛逆」的表現，
而這兩者應如何分辨？
身為老師，該如何陪伴敏感多愁的憂鬱青少年？

**快報名參加特別為教師規劃的課程，
引導孩子走出情緒迷宮。**



-課程特色及內容-

- ✓專業師資提供培養心理韌性之技巧。
- ✓透過**教案演練**，幫助青少年提升心理健康認知。
- ✓真實**個案故事**，讓教師更加了解學生的心情。
- ✓**紓壓練習**，體驗身心放鬆對穩定情緒的益處。

	地點	時間	講師
中部	台中市安和國中 臻和樓-閣齋 (台中市西屯區天助街1號)	08月28日(三) 09:00-16:40	潘俊瑋(我們心理諮商所諮商心理師) 杜家興(衛福部嘉南療養院臨床心理師)
南部	嘉義市嘉義女中 教學大樓5樓國際會議廳 (嘉義市西區垂楊路243號)	09月13日(五) 09:00-16:40	董旭英(成功大學教育研究所所長) 杜家興(衛福部嘉南療養院臨床心理師)
北部	新北市新北高中 行政大樓5樓會議室 (新北市三重區三信路1號)	10月28日(一) 09:00-16:40	洪千惠(臺大學生心理輔導中心臨床心理師) 陳質采(衛福部桃園療養院兒少精神科主治醫師)

- ◆ 費用：**免費**
- ◆ 參加對象：**全國、高中職教師、輔導老師及行政人員**
- ◆ 參與人數：每場限額100人(額滿截止)
- ◆ 報名方式(擇一即可)：
方式1-報名表單<https://forms.gle/FgYZgs41jTtsu3Sc9>
方式2-填表報名(郵寄至董氏基金會或寄至wawa@jtf.org.tw)
◎郵寄地址：105台北市松山區復興北路57號1樓之3
- ◆ 活動洽詢：董氏基金會心理衛生中心 02-2776-6133#203 張小姐



- 提供**午餐**，請**自備餐具**。
- 參與者可獲得憂鬱防治主題之**文宣教材**及**紓壓小物**乙份。
- 全程參與者將核發教師研習時數**6小時**。

廣告

【有你真好，憂鬱退散】教師培訓課程

活動流程

時 間	內 容
08:30~09:00	報到
09:00~11:00	憂鬱青少年的症狀與行為表現
11:10~12:10	教案實際演練
12:10~13:20	用餐時間
13:20~15:20	憂鬱青少年的輔導與陪伴
15:30~16:30	個案討論與回饋、紓壓練習



報名表

姓 名		生理性別	☐ 女 ☐ 男
身分證字號		用餐需求	☐ 葷 ☐ 素
聯繫地址	☐ ☐ ☐		
任職學校(含縣市)			
校內職務	☐ 行政人員 ☐ 輔導教師 ☐ 導師 ☐ 專任教師(科目_____) ☐ 其他_____		
欲報名場次	☐ 中部-8/28(三) ☐ 南部-9/13(五) ☐ 北部-10/28(一)		
聯繫電話	() _____ # _____		
手機號碼			
電子郵件信箱			
參加本次課程，您最想了解的是什麼？(可複選)	☐ 憂鬱情緒辨識 ☐ 教案演練 ☐ 紓壓練習 ☐ 青少年溝通與陪伴技巧 ☐ 其他_____		
您是否曾接觸過憂鬱青少年？	☐ 是 ☐ 否		
關於青少年陪伴與輔導，您的相關經驗為何？ (如：晤談、班級管理、團體活動帶領...等)			
關於青少年心理健康及情緒教育，您希望未來可以開辦哪些課程主題或內容？			