檔　　號:
保存年限:

財團法人董氏基金會 函

地址：105臺北市松山區中正里復興北路57號12樓之3
承辦人：林明潔
電話：(02)27766133*206
電子信箱：ming@jtf.org.tw

受文者：屏東縣立鶴聲國民中學

發文日期：中華民國115年8月12日
發文字號：董氏心衛字第1150800029號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：「數位好素養，情緒不內耗」教師知能工作坊簡章、報名表(0800029A00_ATTCH1.pdf)

裝

主旨：為提升教師青少年情緒教育與數位世代輔導知能，本會將辦理「數位好素養，情緒不內耗」教師知能工作坊，共三場次，敬請 貴校協助轉知教師與職員此活動訊息，並核予出席教師公假派代。

訂

說明：

一、本會將於北、中、南部辦理115年度教師知能工作坊，南部場次與高雄市立明華國民中學合作辦理，期增進教師運用教具教材帶領學生進行情緒教育之技巧，並協助教師掌握青少年網路使用現況，以有效防範網路霸凌及數位成癮。

線

二、研習資訊：時間為115年10月30日星期五，上午09:00~12:10，地點為高雄市立明華國中(高雄市鼓山區明誠三路582號)，其他資訊敬請詳閱隨文檢附之「數位好素養，情緒不內耗」教師知能工作坊簡章。

三、報名方式：可直接於線上表單報名(https://reurl.cc/EYrGbv)或填寫報名表(如附件)郵寄至董氏基金會心理衛生中心ming@jtf.org.tw。

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3小時。

五、敬請 貴校鼓勵教職員踴躍參與「數位好素養，情緒不內耗」教師知能工作坊，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：全國各公私立高級中等學校及國民中學 輔導室
副本：財團法人董氏基金會 電子公文交換章 2026/08/12 12:38:57



面對手機不離身的「滑世代」孩子，
您是否會感到憂心不已？
當使用數位社群的時間越來越長，
甚至演變成網路沉迷或引發網路霸凌，
孩子需要的不只是限制，而是被理解與引導。



數位好素養 情緒不內耗

教師知能工作坊

專業師資親自示範，協助掌握**教具應用**要領。
桌遊演練體驗，輕鬆雙向的課程氛圍。
貼近學生與教學現場，聚焦常見的**青少年網路使用**議題。

- 參加對象：全台國、高中職教師、輔導老師及行政人員
- 參與人數：每場限額60人(額滿截止)
- 報名方式：線上報名
  (https://reurl.cc/4Yynpv)
  或填表報名(寄至ming@jtf.org.tw)
- 每位參與者可獲得：憂鬱防治相關主題之文宣教材及紓壓小物乙份
- 全程參與者核發**教師研習時數3小時**
- 活動洽詢：02-27766133#206
  董氏基金會心理衛生中心林小姐



地點	時間	講師
成淵高中 台北市大同區 承德路二段235號	10/8(四) 09:00-12:10	**李筱蓉** 心理師 (宇寧身心診所)
明華國中 高雄市鼓山區 明誠三路582號	10/30(五) 09:00-12:10	**羅秋怡** 院長 (上善心理治療所)

主辦：董氏基金會　合作：台北市成淵高中、高雄市明華國中

活動流程

時間	內容
08:30 ~ 09:00	報到
09:00 ~ 10:00	數位社群下的青春焦慮
10:00 ~ 10:15	休息時間
10:15 ~ 12:10	心理健康桌遊教材體驗與討論
12:10	賦歸



報名表

姓名		生理性別	□女 □男
身分證字號		電子郵件信箱	
聯繫地址	□□□		
任職學校	_____ 縣/市 _____		
校內職務	□輔導教師 □導師 □專任教師(科目)_____ □行政人員 □其他 _____		
聯繫電話	(　) _____ # _____	手機號碼	
報名場次	□ 北區 10/8(四) □ 南區 10/30(五)		

在日常教學或輔導工作中，您最常遇到青少年哪些「網路使用」相關的困擾？(可複選)

- □ 短影音過度沉迷：長期觀看導致專注力與耐性明顯降低。
- □ 網路與遊戲成癮：無法克制上網，嚴重影響作息與課業表現。
- □ 深夜過度使用：熬夜滑手機，導致隔天精神不濟或頻繁請假。
- □ 限制時的戒斷衝突：管制手機時，引發極度焦慮、易怒等情緒。
- □ 網路跟風與盲目模仿：為博取社群點閱，在校園模仿不當行為。
- □ 社群錯失恐懼：擔心錯過社群動態、過度在意按讚數與回應等而影響情緒。
- □ 隱形網路霸凌：在班級私設群組或匿名社群進行排擠與嘲笑。
- □ 網路交友與隱私風險：輕信網友、遭遇詐騙，或缺乏自主權導致私密影像流出。

您過去是否有使用過「心理健康桌遊」或相關教具於教學或引導學生討論的經驗？

- □ 常使用，並能熟練帶領學生反思討論。
- □ 曾接觸過，但不太確定如何引導。
- □ 完全沒有經驗，希望透過本次學習。

