

# 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
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	潘俊璋(我們心理諮商所諮商心理師) 杜家興(衛生福利部嘉南療養院臨床心理師)

- ◆ 費用：**免費**
- ◆ 參加對象：**全台灣、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**。

# 【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	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
身分證字號		用餐需求	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
聯繫地址	□□□		
任職學校(含縣市)			
校內職務	<input type="checkbox"/> 行政人員 <input type="checkbox"/> 輔導教師 <input type="checkbox"/> 導師 <input type="checkbox"/> 專任教師(科目_____ ) <input type="checkbox"/> 其他_____		
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)	<input type="checkbox"/> 憂鬱情緒辨識 <input type="checkbox"/> 教案演練 <input type="checkbox"/> 紓壓練習 <input type="checkbox"/> 青少年溝通與陪伴技巧 <input type="checkbox"/> 其他_____		
您是否曾接觸過憂鬱青少年？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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？			