

宜蘭縣政府衛生局

115年度「陪你長大的那些事：青少年心理健康講座」簡章

壹、 計畫依據：依據強化社會安全網2.0（115-119年）核定本辦理。

貳、 主辦單位：宜蘭縣政府衛生局

參、 計畫前言：

近年來，青少年心理健康議題日益受到社會重視，憂鬱、自傷、自殺、人際衝突、網路成癮及情感困擾等議題層出不窮。青少年正處於身心快速發展的重要階段，常面臨人際互動、情感關係、升學壓力及家庭互動等多重挑戰，若缺乏值得信任且能適時陪伴與支持的成年人，容易因缺乏情緒調適能力及支持系統，而採取較為極端或不適當的方式因應壓力與負面情緒。

隨著科技發展及智慧型手機普及，網路已成為青少年生活的重要一環，也改變了人際互動與溝通模式。社群媒體、即時通訊及網路文化雖帶來便利，卻也增加網路霸凌、同儕比較、資訊過載及世代溝通落差等問題，使青少年在人際關係建立、情緒調適面臨更多挑戰。因此，如何提升照顧者及第一線工作者對青少年心理健康議題的理解與陪伴能力，已成為心理健康促進的重要課題。

依據宜蘭縣相關政策推動及實務觀察，民眾對心理健康服務及心理諮商資源的認識與接受度仍有提升空間，部分學生及家長對尋求心理協助仍抱持保留態度，使青少年在面對課業、人際或家庭困擾時，不易主動向學校輔導系統或相關專業單位尋求協助，亦可能不清楚可運用的相關資源。

為提升青少年心理健康識能及促進心理健康資源運用，本年度辦理「陪你長大的那些事：青少年心理健康講座」，以青少年照顧者及相關工作者為主要對象，透過專業知能分享，增進對青少年心理發展與常見心理困擾之認識，及應對溝通技巧，並介紹宜蘭縣相關心理健康服務資

源，提升及早辨識、適時陪伴與轉介之能力，共同營造支持青少年健康成長的友善環境。

肆、計畫目的：

- 一、提升青少年照顧者及相關工作者對青少年心理健康議題之認識，增進早期辨識與陪伴支持能力。
- 二、強化民眾對青少年心理健康及心理諮商服務之正確認知，降低對心理健康服務的誤解與汙名。
- 三、宣導宜蘭縣心理健康相關資源，提升民眾求助意願及資源運用能力，建構青少年友善支持網絡，促進青少年心理健康發展。

伍、對象：對青少年心理健康議題有興趣的成年民眾及相關助人工作者，30位。

陸、計畫內容：

- 一、辦理日期：115年10月4日（星期日）。
- 二、辦理時間：9時30分至12時20分。
- 三、辦理地點：羅東鎮社區心理衛生中心。
- 四、講座規劃表：

時間	內容
9:30-9:50	宜蘭縣相關心理健康服務資源介紹
9:50-10:40	課程一-青少年心理發展與常見心理困擾之認識
（休息10分鐘）	
10:50-11:50	課程二-與青少年應對溝通技巧
11:50-12:20	問答與交流

五、講座大綱：

1. 介紹薩提爾家族治療模式的核心理念，並將其轉化為實用的親子溝通技巧。
2. 鼓勵家長透過「內在冰山」隱喻，由外顯行為深入探索彼此的情緒、觀點與渴望。

3. 運用一致性溝通，改善親子溝通品質。
4. 透過有效傾聽與平等的互動，父母可以建立更穩固的信任關係，並以好奇與接納的態度陪伴孩子。
5. 最終目標是讓家長學會從人性層次與孩子連結，共同邁向自我統整與和諧的家庭生活。

六、 外聘講師資訊：

講師：戴佑真 諮商心理師/展愛心理諮商所 所長

講師專長：薩提爾專業訓練合格治療師、薩提爾家庭重塑合格治療師、EMDR（眼動創傷減敏治療）國際基礎培訓完訓治療師、EFT情緒取向伴侶治療專業訓練。

講師經歷：桃園縣學生諮商中心駐校心理師

長庚科大專任諮商心理師

醒吾科大專任諮商心理師

警察大學兼任諮商心理師

龍華科大兼任諮商心理師

馬偕醫院精神科駐淡水衛生所心理師

宜蘭縣學生輔導諮商中心合作心理師

宜蘭縣社會處 合作心理師

教育部教師支持中心 合作心理師

宜蘭神愛之家 外聘督導

婦援會 合作心理師

勵馨基金會 合作心理師

台灣生態登山學校 合作講師

宜蘭縣家庭教育中心 特約心理師

宜蘭縣家庭扶助中心 特約心理師

宜蘭縣家庭教育中心 外聘講師

七、 報名方式：

本講座開放網路報名，報名網址：

<https://forms.gle/ub8Ngdym9uexSpsq7>



附件（活動海報）：

陪你長大的那些事

青少年心理健康專題講座



孩子在成長過程中，常會遇到各種煩惱。
當情緒找不到出口，又不知道該向誰求助時，
壓力也可能慢慢累積成困擾。

讓我們一起更了解孩子的內心世界，陪伴他們一起走過。

講師：戴佑真 諮商心理師/展愛心理諮商所 所長

辦理日期：115年10月4日(星期日)

辦理時間：9時30分至12時20分

辦理地點：羅東鎮社區心理衛生中心

報名網址：<https://forms.gle/ub8Ngdym9uex5psq7>

費用：全程免費(報名名額有限，請盡早報名)



宜蘭縣政府衛生局



羅東鎮社區心理衛生中心 關心您

廣告

報名網址

