



心玲守護計畫-兒少心理健康維護

課程大綱

一、計畫緣起：

志玲姊姊慈善基金會自成立以來，致力於兒少學習圓夢與提供教育資源。在疫情過後，志玲姊姊深感心理健康的重要性，希望更聚焦於「兒童心理健康課程」的教育推廣，結合專業心理專家並連結各界教育資源，輔助父母與老師為兒童成長帶來更正向的影響，志玲姊姊與各領域專家一起組成兒童心理健康的守護團隊，共同守護孩子們的未來、點燃孩子對生活的熱情與希望。

二、主要對象：

雙北市國小五、六年級及國中學生、家長、老師

三、課程目的：

讓孩子從小開始，與父母、老師一起更認識自己的心靈狀態與情緒感受，透過一系列的心理健康課程，陪伴孩子們養成正向積極的性格、建立自我的信心。

四、課程大綱：

章節	主題	內容簡述
第一節	情緒的認識與調節	1. 認識六大情緒 2. 情緒有其功能 3. 如何表達及釋放情緒 4. 情緒花園與情緒表情練習 5. 情緒調節的方法 6. 正向心理練習 7. 健康生活的方式 8. 建立心靈後盾



志玲姊姊慈善基金會
Chiling Charity Foundation

章節	主題	內容簡述
第二節	培養客觀的自我感知	1. 自我察覺能力 2. 以正向的觀點看世界 3. 跳脫負向思考的循環 4. 發現非理性信念 5. 發現自己的刻板印象 6. 完整的自我認知 7. 做好自己讓時間證明 8. 心情日記本練習
第三節	人際交往與溝通	1. 思考自己的人際關係 2. 良好的人際關係 3. 學習有效的溝通 4. 溝通與傾聽的技巧 5. 面對情緒與衝突的溝通 6. 協商的關鍵點 7. 練習感恩 8. 願意溝通的姿態
第四節	尋找理想與設定目標	1. 從職業類別發想 2. 你理想的職業人物 3. 追求理想的狀態 4. 設定自己的目標 5. 目標的五的要素 6. 培養實現的能力 7. 總結 (1) 提升心理韌性 (2) 改正過去錯誤 (3) 培養復原能力

五、學校報名網址：

<https://forms.gle/Kk46A8QcCYPpPKDV6>



志玲姊姊慈善基金會
Chiling Charity Foundation



志玲姊姊心玲守護計畫
兒少心理健康維護課程報名