

臺中市學生輔導諮商中心中二區分區中心

「玩出好心情」方案計畫書

壹、活動設計理念：

近年兒童青少年的自殺自傷率攀升，臺中市學生輔導諮商中心(以下稱學諮中心)在輔導學生的過程中發現透過實作課程，多元的活動體驗，能有效地刺激與開啟感官能力，增進其自我概念和成就感；藉由身體力行的操作或五感的體驗，也得以釋放壓力，進而調節情緒，促進身心穩定。因此本中心連結多元資源，規劃一系列體驗課程；此外，也挹注正念觀點予偏鄉學校，啟發學生在自我照顧和人際互動上的經驗，達到自我實現的人生目標。

每次方案除邀請專業的講師指導，學諮中心的輔導員也會協助引導和催化學生們參與學習，並結合學校輔導室團隊共同陪伴學生進行活動，促進輔導人力對個案的瞭解，共同擬定未來二、三級輔導的合作策略。

此外，學諮中心也規劃了社區師傅方案，藉由社區中店家和專業職人經驗傳承，協助學生了解職場工作內容，培養職場倫理和工作態度，增強學生學習動機，預防中途輟學。

貳、活動目標：

- 一、透過實際與動、植物的互動及手作和戶外體驗，運用五感探索自我、療癒身心。
- 二、結合手作、職場體驗及戶外活動，拓展學生職涯視野及深度，增進正向技能經驗。
- 三、提升學生人際互動與解決問題的能力。

參、活動對象：

- 一、方案活動：以中二區分區中心(西屯區、南屯區、大肚區、龍井區、烏日區與大雅區)國中生之二、三級輔導個案為主。
- 二、正念工作坊：以偏遠地區-溪南國中之二、三級輔導個案為主。
- 三、社區師傅方案：以中二區分區中心轄區國中生之三級輔導個案為主，運用社區資源各行業之職場師傅達人提供客製、精緻化1對1教導。

肆、活動人數/人次：

- 一、方案活動預計招收:10-12人。
- 二、正念工作坊預計招收:5-10人。
- 三、社區師傅方案預計招收：70人次。

伍、活動日期：

- 一、方案活動：113年3月1日至12月31日止。
- 二、正念工作坊：113年3月29日(日期暫定)。

三、社區師傅方案：113年3月1日至11月30日止。

陸、辦理方式：

一、方案活動：含手作、戶外活動體驗。

二、正念工作坊：由臨床心理師針對溪南國中的二、三級輔導個案特性，設計工作坊，駐校輔導人員擔任協助帶領者。

三、社區師傅方案：針對高關懷、中輟及學習低成就個案設計個別化課程，邀請社區師傅規劃專屬課程，提升個案學習動機，並培養人際相處技巧，共計 73 節。

柒、主辦單位：臺中市學生輔導諮商中心二區分區中心

承辦單位：臺中市立漢口國民中學、臺中市立溪南國民中學

合作單位：芳雅集療癒空間、東海小棧、華山窯、相癒心理諮商所、國立中興大學園藝學系、彤漾藍工作室

捌、活動地點：參閱家長同意書。(由校方派員或家長接送學生至活動地點)

玖、預期效益：

一、透過手作體驗、戶外活動，認識多元紓壓方式，促進成員身心情緒穩定。

二、利用手作體驗活動，協助成員覺察自我能力與特質。

三、藉由「正念」體驗，練習靜心與專注力，觀照自己覺察情緒，試著自我對話，培養成員的專注力、穩定情緒，增加心理健康。

四、增進成員與學校連結之意願及社群歸屬感。

拾、參加本活動之學生和協助接送、陪同輔導老師及工作人員，活動當天請核予公(差)假。

拾壹、課程計畫內容：

一、方案活動：

次數	主題課程	課程內容
1	前置說明會	向參與學校師長介紹方案內容及流程
2	相見歡 與你「香」癒	➤ 建立關係、場面建構。 ➤ 透過不同種類的精油芳香刺激嗅覺感官進而覺察氣味與自我身體反應的連結。
3	攀樹人·蜂採蜜	➤ 結合戶外活動親近大自然，由專業教練帶領學生進行攀樹體驗。 ➤ 視情況搭配產蜜季節，有機會實際體驗採蜜與認識蜜蜂生態與習性和製作蜜餅。
4	超Q萌狗陪伴你	➤ 認識動物輔助介入與療癒犬/陪伴紓壓。

5	庭園・陶藝初體驗	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 帶領學生透過玩陶的過程，藉由雙手接觸陶土，練習放鬆與感受陶土與雙手溫度的交流及體驗特別的觸感，達到神經放鬆的效果。
6	生活小園丁	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 由園藝學系人員親自導覽生態環境與認識不同的植栽及運用。 ▶ 引導學生進行植栽手作，體驗透過雙手接觸泥土與植物打造專屬自己的園藝療癒。
7	藍染的天空	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 由專業老師分享植物染的技術與運用 ▶ 帶領學生體驗創作屬於自己的藍染領巾。
8	成果發表會	方案活動成果展覽。

二、正念一日工作坊(活動地點:溪南國中)

次數	主題課程	課程內容
1.	相見歡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導成員製作名牌 2. 場面建構 3. 連結及認識彼此(與人、空間連結) 4. 凝聚團體期待
2.	身體掃描	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 身體掃描: 運用身體不同部位進行小遊戲，引導成員覺察每個身體部位的感覺。
3.	情緒偵測器	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 情緒覺察與正念伸展: 引導成員覺察在不同情境中，帶來的身體感受與情緒。
4.	誰在出主意	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 正念溝通: 運用開心時刻的照片引導成員討論、分享當時的情緒，表達這些開心的事情，帶給身體的感覺，進而覺察這些感覺帶來的感受。
5.	分享&賦歸	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回到團體進行分享 2. 結束團體

三、社區師傅方案

編號	課程名稱	辦理月份
1.	體能探索課程	3-6 月和 9-11 月
2.	烘焙課程	
3.	美甲課程	
4.	小提琴課程	

5.	羽球課程	
6.	美容課程	
7.	美術課程	
★將依 113 年學生特質和需求不定期調整		