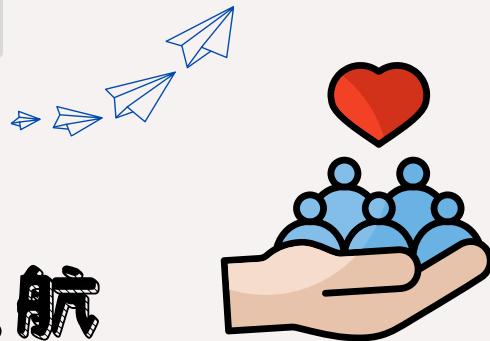


# 心理健康導航

# 自我探索啟航



兒福聯盟長期投入兒少福利工作之推動，在全台提供超過25項服務，期望「與孩子共創更好的世界」。

自民國94年起，兒盟每年辦理校園宣導講座，依照社會時事、案例及研究數據發展教案內容。因重視青少年探索議題，兒盟從香港引進以「興趣」為本的生涯發展架構，引導青少年從生活經驗中看見自己的特質與價值，進而對職涯發展有正向的連結。此外，兒盟深感青少年的心理健康在成長與探索過程中扮演重要角色，期望引領青少年認識情緒並練習自我陪伴與支持，提升心理自我照顧能力，也能成為良好的同儕支持者。

## 主題一：心理健康

- ★ 情緒認識
- ★ 探索壓力來源/應對策略
- ★ 自我陪伴基本原則與技巧
- ★ 介紹相關資源

## 主題二：自我探索

- ★ 多元工作之概念
- ★ 繪製個人經驗圖
- ★ 發掘自我特質與能力
- ★ 連結自我價值與未來目標
- ★ 介紹相關資源

## 活動須知

- 【辦理時間】** 115年2-11月  
週二至週五11：00-16：00
- 【執行時間】** 40分鐘（一堂課）
- 【服務對象】** 台中地區國民中學學生
- 【執行方式】** 實體

## 報名辦法

- 【報名時間】**  
即日起至場次額滿為止
- 【報名方式】**  
線上表單報名



報名完成後將以電話回覆，並寄送確認信件。

辦理單位：兒福聯盟中區社工處少年服務組 / 聯繫方式：04-22200128 分機20 黃詠蔚社工