

國立溪湖高級中學 114 學年度「心理健康及自我照顧增能研習」實施計畫

114 年 10 月 8 日奉校長核可通過執行

壹、依據：國立溪湖高級中學 114 學年度學生輔導工作計畫

貳、目的：

- 一、增進教育人員對青少年心理健康之理解與專業知能，以釐清相關迷思並提升早期辨識及因應能力。
- 二、引導教育人員實踐正念，培養自我照顧與人際和諧之能力。
- 三、讓參與者在專業成長與自我照顧兩方面皆能獲益，進而營造更具支持性與理解之教育環境。

參、對象：教職員工、家長及社區民眾，預計 30 人

肆、主辦單位：輔導室

伍、協辦單位：教務處、學務處、總務處、圖書館、實習處、主計室、人事室

陸、實施時間：114 年 11 月 15 日（星期六）上午 9 時至 17 時

114 年 11 月 16 日（星期日）上午 9 時至 17 時

柒、實施地點：行政大樓 5 樓第 2 會議室

捌、實施方式：講座及座談（講師學經歷詳見附件一）

玖、研習課程表：

日期	時間	課程（活動）內容	主講（持）人	地點/備註
11 月 15 日 (六)	9:00-9:30	報到	輔導室	行政大樓 5 樓 第 2 會議室
	9:30-12:30	「青少年常見情緒困擾與精神 疾病-從理解到支持」	高雄市阮綜合醫院 林奕萱醫師	
	12:30-13:30	午餐	輔導室	
	13:30-17:00	「精神科大解密- 破除迷思，迎向助力」	高雄市阮綜合醫院 林奕萱醫師	

日期	時間	課程（活動）內容	主講（持）人	地點/備註
11 月 16 日 (日)	9:00-9:30	報到	輔導室	行政大樓
	9:30-12:30	「正念生活- 和自己相愛不相礙」	國立台北教育大學 郭葉珍教授	5樓 第2會議室
	12:30-13:30	午餐	輔導室	
	13:30-16:30	「正念溝通- 我們相伴不相絆」	國立台北教育大學 郭葉珍教授	
	16:30-17:00	綜合座談	輔導室	

十、經費：由 114 學年度校園心理健康輔導方案（支應鐘點費及機關補充保費）、114 年度優質化高中經費（支應交通費、住宿費及膳費）及 114 年度教學研究與訓練輔導成本經費項下勻支。

項目	單價	數量	單位	合計	備註
鐘點費	2,000	12	節	24,000	11/15 林奕萱醫師、11/16 郭葉珍教授
交通費	1,197	1	次	1,197	高鐵（左營-彰化）、台鐵（彰化-高雄）
	1,400	1	次	1,400	計程車（高鐵彰化站-溪湖高中、溪湖高中-彰化火車站）
	1,326	1	次	1,326	台鐵（南港-彰化）、高鐵（台中-南港）
	1,700	1	次	1,700	計程車（彰化火車站-溪湖高中、溪湖高中-高鐵台中站）
住宿費	2,000	2	晚	4,000	林奕萱醫師、郭葉珍教授
膳費	120	84	位	10,080	午餐；參加人員 30 人、工作人員 10 人、講師 2 人，共 2 日
	40	84	位	3,360	茶水費；參加人員 30 人、工作人員 10 人、講師 2 人，共 2 日
	120	84	位	10,080	餐盒；參加人員 30 人、工作人員 10 人、講師 2 人，共 2 日
機關補充保費	253	2	筆	506	
合計				57,649	

十一、校內參加人員及工作人員請准予公假。

十二、本計畫陳校長核准後實施，修正時亦同。

附件一：講師專長/學經歷



身心內科 林奕萱醫師

- ✔ 一般成人精神困擾與疾病 (自律神經失調、失眠、失智、焦慮、恐慌、憂鬱、躁鬱、強迫、記憶力退化、妄想、幻覺等)
- ✔ 成癮相關困擾與疾病 (酒精、毒品、網路/賭博等行為成癮)
- ✔ 成人情緒評估與心理治療
- ✔ 穿顱磁刺激治療 (TMS)
- ✔ 兒童青少年精神困擾與疾病 (注意力不足、過動、妥瑞氏症等)
- ✔ 兒童青少年情緒評估與心理治療
- ✔ 兒童青少年情感教育/性教育相關諮詢
- ✔ 正向教養技巧訓練親職教養諮詢
- ✔ 美沙冬替代治療



www.yuanhosp.com.tw

Facebook 粉絲專頁



精神奕奕 | 林奕萱醫師

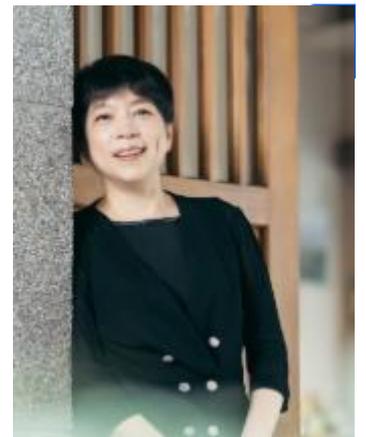
8,538 位追蹤者 · 正在追蹤 255 人

郭葉珍

副教授

收藏人數 135

- 國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系專任副教授
- 加拿大麥基爾大學社工學院與教育心理諮商學系跨領域博士
- 牛津正念中心 第四階師資訓練結業
- 英國學校正念計畫 教授3-17歲兒童正念資格
- 時常在臉書粉絲專頁發表教養、正念主題文章，屢獲各大媒體轉載
- 著有《我們，相伴不相絆》、《和自己，相愛不相礙》、《做孩子需要的媽媽，就好》、《讀懂孩子內心話》等



Facebook 粉絲專頁



郭葉珍

13 萬位追蹤者 · 正在追蹤 92 人