

# 109 年度高級中等學校辦理健康促進

## 心理健康活動實施成果

活動項目	心理健康
辦理日期及時間	109 年 10 月 22 日 09:10~10:00
活動地點	班級教室
參加對象	本班級學生
參加人數	共 47 人(男 26 人、女 21 人)
活動主題	健康促進 - 心理健康類班級宣導，主題：成癮與連結
講師	輔導教師：廖敏如
內容簡要摘述	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 透過 2 分鐘科普動畫短片，協助學生理解藥物成癮與人際連結之關係。</li><li>2. 影片討論與分享(1)成癮之形成阻力與助力；(2)人際連結之阻力與助力；</li><li>3. 議題延伸：(1)從藥物成癮到網路成癮；(2)成癮與憂鬱自我傷害之關聯；</li><li>4. 練習與發現：(1)練習繪製自己的人際圖並分析人際連結之關係程度；(2)從自我人際圖與自我網路使用狀況覺察彼此間之關聯。</li><li>5. 反思：擴大人際圈，尋求人際連結之方法。</li></ol>
過程遭遇之實務問題	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 感謝經費補助讓本校憂鬱及自我傷害之學生情緒得以有疏解管道，班級宣導過程順利，學生能由實際宣導、練習、反思體會中發現自我與成癮行為之關聯。</li><li>2. 過程順利，無困難。</li></ol>
特色或績效	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 2分鐘科普影片清楚明瞭成癮之提升與無人際連結之關聯，能協助學生思索降低成癮行為之方法。</li><li>2. 學生實際繪製人際圖，從實作過程中可清楚覺察成癮與因果之關係，並思索個別化可行之作為，較單純口語宣講較為貼近學生需求。</li><li>3. 經由宣導，協助學生理解與釐清，進而能協助目前處於成癮(手機)之困難者(憂鬱/自我傷害)者自助或助人之正像共好經驗或學習。</li></ol>

109 年度高級中等學校辦理健康促進  
心理健康活動照片(校名：基隆市二信高中)



照片一說明：學生投入議題討論



照片二說明：學生投入議題討論與練習