

教材綱要

本教材提供中小學教師參考，可以小學高年級或國中學生為對象，於現場實行「青少年壓力調適與自我照顧」之課程教學引導，透過影片或簡報，配合衛教單張，讓學生覺察可能的壓力源、討論自己對於壓力的因應方式，並發展出自我照顧的能力。

主要內容及引導說明如下：

1、 影片：從心出發

透過趣味影片的對話，讓學生認識青少年之憂鬱情緒之表現、定義何謂壓力，並以青少年常見的壓力源進行說明，最後提供如何紓解壓力之方法進行總結。可搭配衛教單張一、二，由師長口述說明與帶領討論。

2、 簡報：從心出發

除影片播放之外，教師可透過提供之簡報作適當修改及補充，進行內容的說明及引導，過程可搭配衛教單張，由師長口述說明與帶領討論。

3、 衛教單張：可影印發放作為學習單，或列印貼放教室，或於電子佈告欄撥放。

單張1：青少年常見壓力源與自我照顧

進入青春期後，青少年開始會在意他人眼光，並對於自己會有期待，擔心自己不夠好，所以在逐漸堆疊的壓力之下，容易累積情緒，失去自我照顧的能力。本單張介紹青少年常見的壓力源，並提供可行的自我照顧方法。

單張2：六個紓解壓力的方法

整理六項可行的紓解壓力之方式，讓青少年在評估自身的能力之下，選擇適合自己排解壓力的方式。

在進行課程時，師長們可依以下原則引導：

1、 正視每個學生的感受

本課程擇要介紹四種青少年常見的壓力源，學生可能會提出其他的壓力源。每個學生或有不同生活經驗，其感受與想法都是獨特珍貴的，可正視每位學生的感受，並盡可能給予正向回饋。

2、 正向說明各種紓解壓力的方式

單張中所說明的六項紓壓方式屬較為普及的作法，然而有些青少年紓壓方式較非大眾能理解或非主流，可先接納其需要紓壓之主觀需求，若其行為有違法或傷害其身心之風險，可適當提醒並多加觀察，有必要可轉介輔導處協處，避免於課堂公開給予負面評判。

3、 避免標籤化特定學生

在教學現場，或多或少有學生是與影片中的主角是相同的狀況，敬請師長留意在進行課程引導時，不做過多的影射或連結，避免讓學生感受到被標籤。