

檔 號：

保存年限：

## 嘉義市家庭教育中心 函

地址：60070嘉義市東區山子頂269-1號

承辦人：姜自華

電話：05-2754334分機10

傳真：

電子信箱：R0208@ems.chiayi.gov.tw

受文者：高雄醫學大學

發文日期：中華民國114年4月29日

發文字號：嘉市家教行字第1149150147號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：114年新世代情感必修六堂課實施計畫書.pdf、海報\_新世代情感必修六堂課.pdf (114042900054\_114Z100601\_1\_29092956383.pdf, 114042900054\_114Z100601\_2\_29092956383.pdf)

主旨：檢送本中心辦理114年年輕世代情感教育（大專生）~「新世代情感六堂必修課」實施計畫(如附件)，請貴校鼓勵學生踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、依據教育部114年3月11日臺教社（二）字第1142400616B號函辦理。

二、本案委請救國團嘉義團務委員會辦理，活動概述說明如下：

（一）參加對象：優先錄取就讀大專校院學生，招收30位。

（二）活動地點：

1、星期六場次-西市場數位青創基地(嘉義市西區國華街245號2樓)。

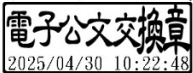
2、星期日場次-救國團嘉義團委會(嘉義市忠孝路307號)。

（三）活動海報(附件)及報名連結如下：<https://www.beclass.com/m/rid=294ff346804b03c4c895>。

收文文號：1140005165

三、活動洽詢：救國團嘉義團委會廖小姐，電話：05-2770482  
分機223或本市家庭教育中心姜小姐，電話：05-2754334  
分機10。

正本：各公私立大專院校(不含空中大學)

副本：2025/04/30 10:22:48

本案依分層負責規定授權業務單位主管決行

# 新世代情感 六堂必修課



手刃報名

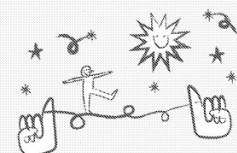
大學生限定 免費報名!

探索自己 × 表達情感 × 練習關係 × 療癒成長  
透過創作、遊戲、手作，打造你的專屬情感課程!



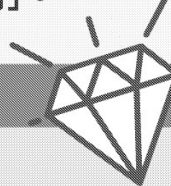
## 活動場次

每場次全程參與，即可申請「研習證明」。



## 關鍵技能

| 日期      | 時間          | 活動主題           | 關鍵技能 |
|---------|-------------|----------------|------|
| 6/15(日) | 13:30-16:30 | 發現我的獨特紋理       | 自我探索 |
| 7/05(六) | 13:30-16:30 | 一起玩一起懂 人際互動練習課 | 人際互動 |
| 7/05(六) | 17:30-20:30 | 美味相遇在食字路口      | 人際互動 |
| 8/10(日) | 13:30-16:30 | 拾光燭光 情緒整理練習簿   | 人際互動 |
| 9/21(日) | 13:30-16:30 | 關係練習題 手作療心室    | 情感經營 |
| 9/27(六) | 13:30-16:30 | 情感時光盒 寫給未來的信   | 情感經營 |



## 活動特色亮點

互動式體驗活動 | 手作溫度工作坊 | 心理師專業帶領 | 關鍵技能GET



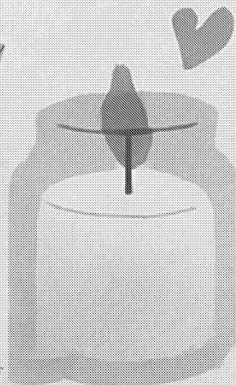
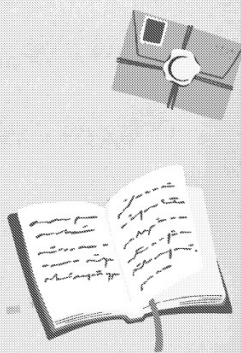
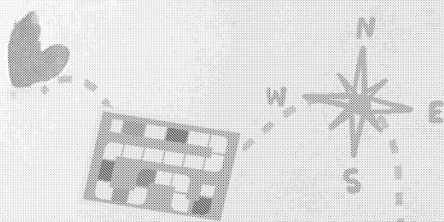
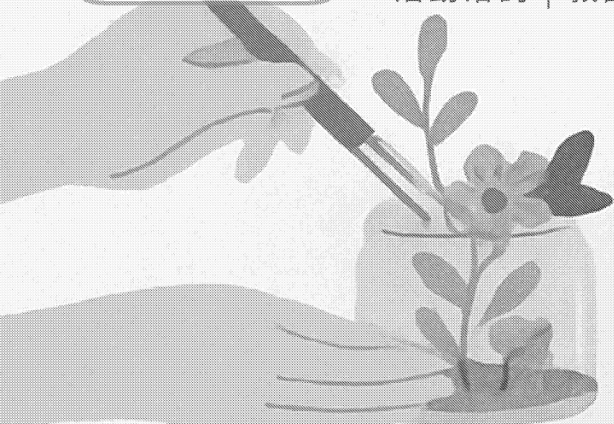
參加對象 | 優先錄取就讀大專校院學生 (含研究生及大學新鮮人)

活動地點 | 星期日場次-救國團嘉義團委會(嘉義市忠孝路307號)

星期六場次- 西市場數位青創基地(嘉義市西區國華街245號2樓)

各場次之活動地點，請依活動前電子信件通知報到單為主。

活動洽詢 | 救國團嘉義團委會 廖小姐 05-2770482 分機 223



主辦單位 | 嘉義市政府

承辦單位 | 嘉義市家庭教育中心、救國團嘉義團委會

# 114 年嘉義市家庭教育中心年輕世代情感教育方案(大專生)

## 「新世代情感六堂必修課」實施計畫

一、依據：教育部 114 年度重點工作計畫

二、計畫目的

提升年輕世代學習正向情感關係的建立，引導年輕世代思考情感關係對自我的意義，並能以適切的態度，表達情感、接受情感或拒絕情感，同時也能具備溝通協商與情緒管理的能力，以健康、正向的情感態度，進而發展出優質、平等與負責任的情感關係，促使年輕世代願意走向婚姻關係提升人口生育率。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部

(二) 主辦單位：嘉義市政府

(三) 承辦單位：嘉義市家庭教育中心

(四) 委辦單位：救國團嘉義團委會

(五) 協辦單位：雲嘉南地區大專校院、張老師基金會嘉義中心

四、實施對象：凡設籍嘉義縣市或就讀雲嘉南地區之大專院校在校學生(含研究生)，每場次以 30 人為限。

五、辦理日期及時間：於本年(114)度 6-10 月假日(周六或周日)辦理之，詳細課程期間如課程規畫表所示。

六、計畫內容：

本計畫以「情感教育」為核心，設計六大主題課程，以創作、遊戲與手作等體驗方式，引導年輕世代認識自我、學習情感表達與健康互動。

相關課程安排由《發現我的獨特紋理》的自我探索開始，結合《美味相遇在食字路口》與《一起玩·一起懂》等課程，提升情緒覺察與溝通技巧。透過《拾光·燭光》學習面對分手與療癒情傷，《關係練習題》練習情感經營，《情感時光盒》則是以幫助學員回顧關係、展望未來為主要目標。整體課程主要以培養情感成熟度與人際關係能力，為建立健康的親密關係與婚姻關係奠定基礎。

課程規劃表：

| 場次 | 日期                     | 主題                 | 課程內容                                                                                                                                                                                                                                                                       | 帶領人       |
|----|------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1  | 6/15(日)<br>13:30-16:30 | 發現我的<br>獨特紋理       | <p>每個人的生命就像一幅充滿紋理的畫作，由個性、經歷與成長背景共同交織而成。本活動將透過肌理畫創作，帶領學員走進內在世界，探索自我特質，理解原生家庭帶來的影響，並從中挖掘自己的獨特魅力與價值。在藝術創作中，我們不只看見表面，而是慢慢看見那個更真實、更獨一無二的自己。</p> <p>【自我探索】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識自己、了解自我特質</li> <li>2. 原生家庭探索，我的根源</li> <li>3. 打造自信，發現自我魅力</li> </ol>  | 林俐<br>心理師 |
| 2  | 7/5(六)<br>13:30-16:30  | 一起玩・一起懂<br>人際互動練習課 | <p>透過趣味桌遊活動，用「玩」的方式，重新認識表達自己、傾聽他人，從他人觀點中學習多元的人際互動方式，進而提升人際敏感度與自我表達力。</p> <p>【人際互動與情感追求】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識人際關係的型態與發展階段。</li> <li>2. 練習在互動中表達感受與觀點。</li> <li>3. 建立同理心與有效溝通的技巧。</li> </ol>                                                     | 黃筱媛<br>講師 |
| 3  | 7/5(六)<br>17:30-20:30  | 美味相遇<br>在食字路口      | <p>每個人與人互動的方式，就像對美食的選擇，各有偏好與風格。本活動將帶領學員走出教室，透過戶外的「食」字路口賓果遊戲，在遊戲探索中覺察自己的人際互動模式與情感偏好，藉由引導與分享，一起認識自我、理解他人，建立健康的人際與情感觀。</p> <p>【戀愛觀與擇偶觀】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識自己的人際互動與情感風格</li> <li>2. 辨識情感迷思，強化正向健康的觀念</li> <li>3. 透過實境任務，提升與他人合作與溝通的技巧</li> </ol> | 黃筱媛<br>講師 |

|   |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|---|------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4 | 8/10(日)<br>13:30-16:30 | 拾光·燭光<br>情緒整理練習簿 | <p>在人際互動中，無論是親情、友情還是愛情，每段關係都會經歷情緒的波動。本活動將引導學員以健康的方式面對分手，好好整理自己的情緒外，也結合手作療癒蠟燭，象徵釋放過去的情緒與回憶，並點亮面對未來的力量與希望。</p> <p>【人際互動與情感追求】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習如何好聚好散，減少情感傷害。</li> <li>2. 瞭解雙方面對分手情境的情緒與反應。</li> <li>3. 學會如何療癒情傷，重建自信。</li> </ol> | 陳雅婷<br>心理師 |
| 5 | 9/21(日)<br>13:30-16:30 | 關係練習題<br>手作療心室   | <p>在情感關係中，愛與陪伴是維繫關係的重要元素，將透過浮游花 DIY 活動，讓每一朵花象徵「珍藏美好關係的時光」，並以手作的方式來練習如何表達情感、互動與經營關係。</p> <p>【情感關係的互動與經營】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升情感關係的表達與溝通成熟度。</li> <li>2. 增進互動中的情緒覺察。</li> <li>3. 學習有效處理衝突，讓關係更健康。</li> </ol>                         | 陳雅婷<br>心理師 |
| 6 | 9/27(六)<br>13:30-16:30 | 情感時光盒<br>寫給未來的信  | <p>在這場活動中，學員將透過寫信，回顧當前關係、整理情感經歷，並為未來的自己送上祝福與期許。透過反思與書寫，學會更成熟地經營與面對情感關係。</p> <p>【情感關係的互動與經營】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧反思情感關係的互動。</li> <li>2. 設定自己對未來情感關係的期望。</li> <li>3. 學會如何表達並經營健康的關係。</li> </ol>                                      | 林俐<br>心理師  |

## 七、講師/帶領人學經歷簡介

| 講師         | 經歷                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 林俐<br>心理師  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 心家藝心理諮商中心/諮商心理師</li> <li>● 嘉義市諮商心理師公會/總幹事</li> <li>● 宏仁女子高級中學/合作心理師</li> <li>● 萬能高級工商職業學校/合作心理師</li> <li>● 國立華南高級商業職業學校/合作心理師</li> <li>● 嘉義市立北園國民中學/合作心理師</li> <li>● 雲林縣政府社會處/團體帶領講師</li> <li>● 臺灣璞育文教發展協會/團體帶領講師</li> </ul>                                                                                                              |
| 陳雅婷<br>心理師 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 心家藝心理諮商中心/所長</li> <li>● 卡卡居/創辦人</li> <li>● 行動諮商心理師</li> <li>● 各機構學校/特約心理師</li> <li>● 嘉義市諮商心理師公會/常務理事</li> <li>● 永齡台灣希望小學高師大分校/社工諮詢委員</li> <li>● 吳鳳科技大學/諮商心理師</li> <li>● 高雄市家慈診所(身心醫學科)/兼任心理師</li> <li>● 國立聯合大學學生輔導中心/兼任心理師</li> </ul>                                                                                                     |
| 黃筱媛<br>講師  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 兒童福利聯盟文教基金會雲林工作站/社工</li> <li>● 財團法人「張老師」基金會高雄分事務所嘉義中心/社工</li> <li>● 社團法人中華育幼機構兒童關懷協會中區工作站/社工</li> <li>● 嘉義市家庭關懷協會—親子溝通/講師</li> <li>● 世界展望會朴子中心—家庭教育活動/講師</li> <li>● 張老師基金會嘉義中心—親子營隊、校園講座/講師</li> <li>● 勞動部勞動力發展署中彰投分署—自我探索/講師</li> <li>● 法官學院—安置少年復歸社區與家庭/講師</li> <li>● 嘉義市政府脆弱家庭服務方案—生活美學/講師</li> <li>● LST 青少年生活技能訓練團體/團體帶領者</li> </ul> |

八、預期成效：

- (一)、學習良性互動的技巧來營造彼此異性交往關係，對於情緒教育有深入了解，以及增加正確的戀愛觀及擇偶觀，減少在情感上有不正確的負向思維。
- (二)、提升大專生學習正向情感關係的建立，增進互動中之情緒覺察與合宜表達能力，進而促使年輕世代願意走向婚姻關係提升人口生育。

九、承辦人：救國團嘉義團委會 廖婉伶小姐 05-2770482 分機 223

十、備註：本實施計畫如有未盡事宜，得適時補充修正之。