

附件一 青少年心理健康服務介紹

一、緣起

2023 年 2 月兒福聯盟透過 DASS21 情緒自評量表，針對全台 12~17 歲的國高中生進行抽樣調查，發現有超過一成的學生壓力程度達嚴重等級以上，其中高中生(16.0%)的壓力指數更將近是國中生(8.2%)的兩倍之多。除此之外根據衛福部於 2021 年公布的統計報告更指出，「自殺」已攀升至 15~24 歲青少年死因第 2 位，顯見有情緒困擾或罹患身心疾病的青少年比率愈來愈高，青少年心理健康問題已迫在眉睫。

同時社工亦實際向國中、高中輔導室了解，現有身心理情緒困擾議題的青少年為數不少，因外在環境壓力導致情緒焦慮、恐慌、憂鬱或衝動情緒，甚至出現自傷行為、有自殺意念等情形，壓力來源普遍與學業或生涯、同儕人際問題、家人互動關係衝突等有關。因此，本會發展該服務方案以期促進每一位兒少之健全成長。

二、什麼是青少年心理健康服務？

社工在服務中運用優勢觀點、復原力及正念於服務中，定期透過家訪、校訪、外展等方式，主動提供少年及其同住家庭成員訪視關懷，協助少年及家長認識理解身心理議題及服務需求、學習正向適切因應之道，提高家庭支持力、促進家庭關係，並與各專業網絡合作，共同陪伴少年改善身心理困擾議題並提升自我效能，讓少年及家長皆能獲得協助。

三、青少年心理健康服務有什麼特色？

- 陪伴討論學習情緒管理、情緒調節因應
- 提供身心議題與疾病衛教或陪同就醫
- 提供家庭相關心理健康資源資訊
- 提升家長教養知能與照顧量能
- 陪伴支持少年有關就學就業、情感人際、家庭關係、生涯發展等議題進行討論
- 連結補充家庭及少年所需社會資源

四、服務對象

升國一至未滿 19 歲之就學中/未就學或就業中/未就業的青少年（不含有智能障礙診斷者），有情緒困擾或疑似身心理議題，如焦慮、恐慌、憂鬱或衝動情緒，或有自傷行為，且已對就學、就業、生活、人際、家庭互動關係造成影響與困擾，以及青少年本身之家庭成員進行輔導服務。

五、服務內容

(一)講座及團體合作辦理說明

為促進師生心理健康知能，本會規劃辦理情緒教育主題講座及學生團體輔導，如情緒認知與自我覺察、情緒表達與人際互動、情緒調節與壓力管理等主題，期透過系列活動，提升師生心理健康素養、強化心理健康支持網絡。

- 講座：對象為全體師生；辦理單次性情緒教育相關主題講座。
- 團體：對象為具心理健康困擾之學生；每梯 6 至 8 人，到校辦理 4 至 6 次主題團體輔導，每次一小時。
- 講座及團體報名方式：<https://forms.gle/VAXy5Mvmbozxz4YdA>



(二)個案轉介說明

為使校內受情緒或人際困擾之學生能獲得更即時、適切的協助，本會亦同步開放轉介個案服務，期盼透過學校、家庭及網絡之合作，織密學生的心理健康支持網絡。

- 服務對象如上述第四點，且未成年學生之家長須同意轉介服務。
- 轉介表（連結最下方）：<https://www.children.org.tw/service/index/3381/2792>



六、聯繫方式

服務地點：兒童福利聯盟__北區兒少家庭培力組

服務地址：104405 台北市中山區中山北路一段 27 號 8 樓

服務時間：週一至週五，09：00—12：00、13：30—18：00

服務電話：(02)2511-8086 分機 2