

核准立案

會址：116 臺北市文山區景興路 274 號 4 樓之 4

電話：(02) 29311147 傳真：(02) 29311164

聯絡人姓名：秘書 魏世豪

# 台灣關懷社會公益服務協會 函



地址：970270 花蓮縣花蓮市府前路 17 號

受文者：花蓮縣政府

速別：普通件

發文日期：中華民國 113 年 07 月 04 日

發文字號：台關會(113)字第 00229 號

附件：場次表



壹、 主旨：依據 貴單位來函，辦理 113 年生命鬥士的奇幻旅程生命教育宣導活動，擬請 變更地點，復請 查照。

貳、 內容：

(一) 依據 貴單位中華民國 113 年 05 月 31 日，府社工字第 1130106609 號函辦理。

(二) 辦理地點為稻香國小、北埔國小、明廉國小、中原國小，在此告知。

正本：花蓮縣政府

副本：台灣關懷社會公益服務協會理監事會

理事長 張德偉

花府

113/07/09



\*1130135223\*



# 113 年生命鬥士的奇幻旅程生命教育宣導活動

## 生命教育魔術活動(花蓮 4)

### 場次時間

時間	地點
9月3日(二) 13:20-14:00 第五節	花蓮縣吉安稻香國民小學
9月3日(二) 15:00-15:40 第七節	花蓮縣新城北埔國民小學
9月4日(三) 09:40-10:10 第二節	花蓮市明廉國民小學
9月4日(三) 11:20-12:00 第四節	花蓮市中原國民小學

9/3(二)13:20-14:00 第五節稻香國小邀請：吉安國小、宜昌國小

9/3(二)15:00-15:40 第七節北埔國小邀請：嘉里國小、新城國中

9/4(三)09:40-10:10 第二節明廉國小邀請：中華國小、北昌國小

9/4(三)11:20-12:00 第四節中原國小邀請：中正國小、忠孝國小



台灣關懷社會公益服務協會

生命教育宣導活動專案



壹	專案案名：113年生命鬥士的奇幻旅程生命教育宣導活動.....	2
貳	計畫緣由：.....	2
參	計畫目標：.....	2
肆	辦理單位：.....	3
伍	活動期程：.....	3
陸	參加對象及人數：.....	3
柒	活動內容及流程：.....	3
捌	魔術精采表演：.....	4
玖	宣導內容：.....	6
壹拾	預期效益：.....	10
壹拾壹	經費概算表.....	11

## 壹 專案案名：113 年生命鬥士的奇幻旅程生命教育宣導活動

### 貳 計畫緣由：

「這 10 年來台灣高樓增加，導致很多青少年衝動性自殺。」引發爭議，人本教育基金會發聲明，執行長馮喬蘭表示，學校權威或全控式的管理、過重的課業壓力讓孩子沒有喘息空間等等，讓孩子天天承受不必要的苦悶壓抑，是重要的危險因素與結構性問題，都比「高樓增加」更讓人感到痛苦，也更危險。

「這 5 年大家可以看到，青少年自殺率突然的增加，但如果扣除跳樓的因素，就沒有這麼明顯，也就是說，這 10 年來台灣高樓增加，導致很多青少年衝動性自殺，這也是未來我們防治的重點。」

生命教育是教育的核心課程，國民小學又是人格發展的關鍵時期，因此，小學階段的生命教育非常重要。生命教育的實施，若能與學生的日常生活相結合，將可達到良好的學習效果。在小學階段中，落實生命教育，讓學童體認生活及生命的本質，使其在人與自己、人與他人、人與環境、人與自然、人與宇宙能和諧相處，以鞏固學童健全的身心，減少自戕、傷人等事件，因此，使推行多年的生命教育從小紮根，乃是當務之急。透過本次活動為孩子們提供學習、探索生命意義，培養理想、情操，珍惜自己，也關愛他人的機會與環境。

### 參 計畫目標：

生命教育在自殺防治計畫中雖非主角，但也能稱職的擔任陪襯的綠葉，綠葉長青，在漫長的人生道路上持續影響發酵，協助學生成為一個完整成熟的人，讓整個大環境進入一個正向良善的循環。

- ◆ 使學童於活動學習當生活上遭遇困難時，抱持不畏縮的態度面對之，為生命負責。
- ◆ 讓孩童有能力從他人的生命歷程了解生命的珍貴。
- ◆ 教育學生檢視自身之心理健康，學習以量表等方式評估之。
- ◆ 提供解決問題的管道，讓學童於面臨壓力或其他困境時得以使用。
- ◆ 學生能學會關心自己的狀況外，學生日常生活中多付出一些時間關心週遭的人、用心聆聽他們心聲、對發出自殺警訊的人伸出援手，人人都可以成為自殺防治守門人和珍愛生命的義工。



肆 辦理單位：

- ◆ 主辦單位：台灣關懷社會公益服務協會。
- ◆ 協辦單位：花蓮四所小學。

伍 活動期程：

- ◆ 活動日期：113年7月1日到10月31日。
- ◆ 活動地點：花蓮四所國小
- ◆ 活動場次：4場。

日期	時間(含表演前準備)	地點	邀請學校(委請花蓮縣政府協同辦理)
9月3日(二)	12:20-14:00 第五節	稻香國小	吉安國小、宜昌國小
9月3日(二)	14:30-15:40 第七節	北埔國小	嘉里國小、新城國中
9月4日(三)	08:40-10:10 第二節	明廉國小	中華國小、北昌國小
9月4日(三)	10:40-12:00 第四節	中原國小	中正國小、忠孝國小

陸 參加對象及人數：

- ◆ 現場參與對象：國小。
- ◆ 單張發放：每場次活動留予學校100張，由學校發放。共400張。

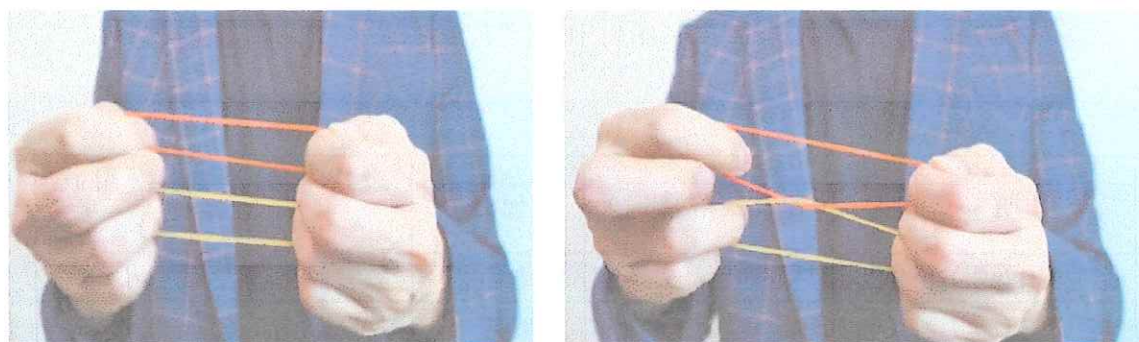
柒 活動內容及流程：

活動流程

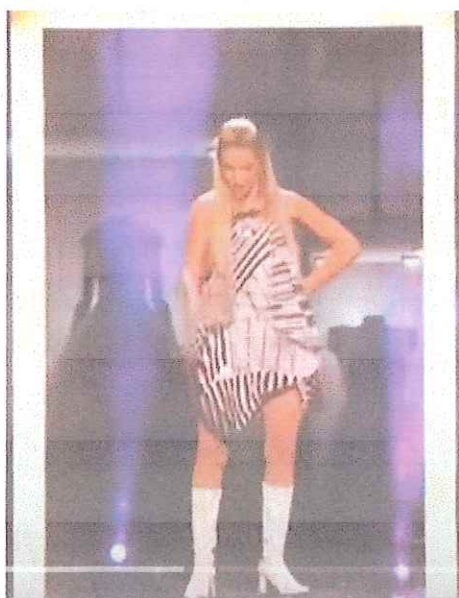
時間	項目	內容摘要
1小時	活動準備	提前一小時至活動場地進行準備，工作內容包含場地布置、活動彩排、器材測試等。
3分鐘	開場	「心情溫度計」可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理
15分鐘	魔術表演宣導	魔術表演的奇幻演出，以激勵學生積極正向面對自己生命中遭遇的困境，培養其以樂觀的態度面對人生，並能擁有自信心。
17分鐘	生命教育宣導	「心情溫度計」可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。
3分鐘	有獎徵答	由主持人導讀DM內容，並結合精美的禮品引發學生思考的動機並回答問題，激發台上與台下的互動。
2分鐘	結語、合照	總結本活動所宣導之內容，期望學生能妥善應用，並在活動結束後與戲劇演員一同合照。

捌 魔術精采表演：

橡皮筋瞬間變換魔術



瞬間更換衣服魔術





衛生紙變成紙玫瑰花後懸浮，火燒後便真正玫瑰花魔術



200 元變 2 張 100 元魔術



## 隔空喝飲料魔術



## 杯子飲料疊在一起，飲料換到另一杯魔術



玖 宣導內容：

➤ 心情溫度計介紹

A 大專生分享和主持人宣導內容及魔術表演（資料來源：全國自殺防治中心）



# 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

## 簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

### ★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

### 得分說明

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

## 什麼是『心情溫度計』？

心情溫度計為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale，以下簡稱BSRS-5)的俗稱，主要在作為精神症狀之篩檢表，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。與其他篩檢量表相比，心情溫度計具備有簡短、使用容易之特性，研究結果更顯示心情溫度計在社區大規模調查中仍具有良好之信效度。

## 如何善用『心情溫度計』？

在我們關心他人的過程中，常常遇到對方有情緒的困擾，卻不知他們困擾的程度，心情溫度計可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。心情溫度計為一自填量表，可以幫助我們了解自己的心情狀態，也可以用此量表主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。

## 『心情溫度計』適用的年齡層？

心情溫度計是主觀自填的量表，所以只要被測量者可以識字，一般經驗小學以上的人，均可以順利的填寫量表。

## 『心情溫度計』除了自填，還可以怎麼應用？

只要對方的回應可以回覆原本的問題，便可將心情溫度計之敘述方式，換成自己的話來詢問，例如詢問『睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒』的問題時，可以先問對方『最近睡眠的狀況好不好』，再根據對方回答的狀況判斷分數。雖然心情溫度計(BSRS-5)原設計為一自填量表，但也可經由電話訪談，因此對於認識中文字或聽懂中文發音者均能適用。

## 心情溫度計除了紙本的版面，有網路行動版嗎？

目前「心情溫度計 APP」IOS 及 Android 系統之已正式上線並提供免費下載，歡迎擁有智慧型手機、平板的用戶踴躍下載，並協助轉發推廣。APP 版本不只提供心情的檢測及分析建議，更提供了全國心理衛生資源及心理健康秘笈(系列電子書)，掃描 QR Code 就可以下載，敬請詳見「APP 下載說明」。

**守門人三步驟**

**一問二應三轉介**

**一問**

- 主動關心，詢問對方的狀況
- 辨別自殺高風險群
- 使用心情溫度計測量心情溫度

**二應**

- 聆聽對方的問題，並做適當的回應與支持陪伴
- 勸說當事人繼續活下去並且接受幫助
- 評估自殺的危險性

**三轉介**

- 針對對方的問題，給予適當資源協助與持續關懷
- 轉介標準  
心情溫度計分數偏高  
可能具有潛在的精神疾病  
有自殺或自傷的身心問題  
問題超乎助人者的能力  
社會資源或支持不足夠

### ➤ 自殺守門人介紹

#### 守門人的定義

自殺防治守門人策略是有效防治自殺的重要策略；可分為狹義及廣義界定，狹義定義指「定期（固定地）接觸遭受痛苦、危難的個人或家庭之人，即可稱之為自殺防治守門人」；而廣義自殺防治守門人定義為「當個人接受訓練後，懂得如何辨認自殺行為，並對有自殺危險者作適當的回應或轉介者」，只要透過適當的學習，每個人都可以成為「自殺防治守門人」。





你自  
我殺  
都是警訊  
守門人  
不漏接



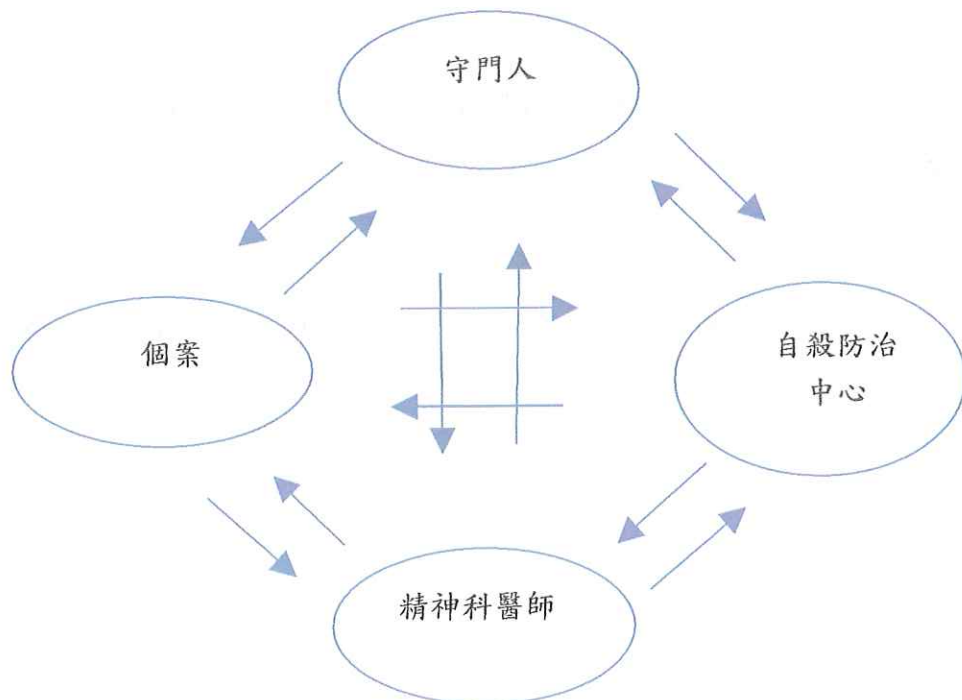
### 自殺防治守門人的角色與功能

守門人扮演著「關懷、支持」的角色，能夠在對方最需要關心的時候看到他所發生的訊息，也能適時的給予鼓勵並提供資源協助，陪伴其走過死蔭的幽谷，走向光明的未來。

#### 誰是守門人？

教職員、神職人員、警察、健康照護者（看護）、心理健康照護者、懲治人員（矯正機構人員）、急救人員、各行各業工作者... - 農藥販售商、心理諮詢熱線義工（生命線、張老師...）、基層醫療人員。

#### 轉介：



自殺防治守門人其實就是  
只要多付出一些時間關心周遭的人。  
只要對發出自殺警訊的人伸出援手。  
人人都可以成為自殺防治守門人。

守門人自我情緒管理小祕訣

1. 自己的資源與限制。
2. 自己與當事人的界線。
3. 個人支持系統。
4. 放鬆自己與舒緩壓力。
5. 我內心觀察，以進一步作情緒管理。
6. 個快樂的助人者。

緊急聯絡網

1. 自殺防治中心 02-23817995
2. 生命線 1995
3. 張老師 1980
4. 安心專線 1925
5. 消防局 119
6. 警察局 110
7. 緊急求救 112

壹拾 預期效益：

1. 運用文宣、媒體及網路等各種管道，宣導各項服務措施。
2. 教導孩童正確知識，提供解決問題的管道，讓學童於面臨壓力或其它困境時得以使用。
3. 了解社會上的資源，在適當時候能懂得保護自己。

本活動預計邀請魔術師前來參與，藉由魔術表演的奇幻演出，以激勵學生積極正向面對自己生命中遭遇的困境，培養其以樂觀的態度面對人生，並能擁有自信心，幫助突破、超越自己以往的限制。也學會同理來自與自己相異之群體的人們，關愛彼此、理解愛護生命及尊重他人之重要性。

壹拾壹 經費概算表

◆ 經費來源

1. 補助經費：60,000 元。
2. 協會自籌經費：106,100 元。
3. 總計經費：166,100 元。
4. 無向學員收費及其他單位贊助之經費。

◆ 經費概算(含項目、數量、單位、單價、總價、使用說明等)

計畫經費概算					
	單價 (元)	數量	總價(元)	申請經費	說明
鐘點費	40,000	1 式	40,000	0	活動主持人費用 4 場*5,000 元 =20,000 元 魔術演員費用 4 場*5,000 元 =20,000 元 (本項自籌 40,000)
保險費	500	3 人	1,500	0	工作人員保險費用。 (本項自籌 1,500)
設計費	15,000	1 式	15,000	0	文宣設計費用。 (本項自籌 15,000)
印刷費	36,000	1 式	36,000	8,000	布條(12 呎)-單價 1,000 元 海報 (50*70cm) -90 張*300 元 =27,000 元 單張-(10*20cm) -400 份*20 元 =8,000 元 (本項自籌 28,000)
設備租借費	8,000	2 天	16,000	16,000	成音器材-麥克風、音源設備
活動禮品	10,000	1 式	10,000	0	有獎徵答小禮物 (本項自籌 10,000)
場地布置費	20,000	1 式	20,000	20,000	宣傳背景輸出
租車費	6,000	2 天	12,000	12,000	租用交通車運送人員及道具
膳食費	100*2 天	3 人	600	0	活動期間工作人員餐費(1 天*1 餐 *100 元=100 元) (本項自籌 600)
材料費	10,000	1 式	10,000	0	魔術道具製做、材料購買。

					(本項自籌 10,000)
雜支	5,000	1 式	5,000	4,000	文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等屬之。 (本項自籌 1,000)
合計			166,100	60,000	貴單位補助金額：60,000 元