

『逆風同行—與高關懷青少年逗陣作伙』引導手冊

2026 年高關青少年工作者培訓工作坊

一、緣起：

考量年輕族群新興毒品使用問題日趨嚴重，而高關懷兒少具有更高風險落入使用非法藥物之可能性，根據聯合國毒品辦公室所提供的研究報告證實，個人與社交技巧(Personal & Social Skills) 訓練是幫助青少年有效預防接觸毒品的方案。因此考量實務現場的需求及高關兒少之特性，本會邀請專業團隊編撰『逆風同行—與高關懷青少年逗陣作伙』反毒知能引導手冊，期望導入『生活技能訓練』的核心基礎，導入體驗教育的精神，提升一線青少年工作者的認識及理解高關懷青少年的特質，並運用手冊內活動提升兒少的生活技能，增強青少年保護因子，以降低他們落入毒品危害的可能性。本手冊內含包含五大主題：主題一強調帶領者的自我預備與關係建立、主題二為自我探索、主題三人際溝通、主題四為休閒與風險及主題五為生涯未來。

二、培訓對象：專任輔導教師或專任專業輔導人員，20-25 位

三、培訓目標：

1. **學會如何帶領少年提升生活技能** 一從四大主題出發：自我覺察與情緒、人際溝通、休閒與風險及生涯規劃。
2. **體驗中學習，從少年有興趣的遊戲開始** 一擺脫制式流程，我們提供觀念及媒材，由你自己從自身體驗再發展成你想給少年的樣子。
3. **培養帶領技巧，學習與高關少年建立關係** 一掌握團體工作的技巧，獲得另一個協助少年，及與少年建立關係的好用工具。

四、培訓地點：由申請培訓單位提供，可容納培訓者進行團體活動的平面場地

五、培訓課程規劃：

培訓日期共需 24 小時，可拆成四天操作，詳細培訓時程的安排，可再跟申請單位討論安排

日期	時間	課程主題	授課規劃
第一日	09:00-12:00 (3 節)	帶領者的自我預備與團體關係建立	利用檢核表幫助工作者先了解高關懷班的特性，分享自己的經驗及可能遇到的狀況，包含學員反應與行政上的艱難立場，幫助參與者知道自己即將為什麼樣的團體來預備自己，並透過體驗活動來進行團隊破冰與團隊建立，在相互建立關係的過程中感受團體動力對自己與夥伴的影響，將這份自我預備用在未來帶領團體中。
	13:30-16:30	人際溝通	運用體驗教育的團隊任務，幫助成員產生交流，在達成任務的過程中覺察自己的溝通模式，並觀察團隊溝通歷程如何堆疊，了解不同的溝通模式對自己與他人產生的互動感受及溝通成效，在體驗過程中成員

	(3 節)		產生實際的經驗會能帶來不一樣的對話與體悟。 課程規劃，包含以下目標： 1. 理解同理他人想法，及溝通必要性 2. 學習並了解什麼是溝通 3. 能練習表達及傾聽他人的想法
第二日	09:00-12:00 (3 節)	情緒覺察與因應	從體驗活動中,覺察自我在其中的各種展現,並運用正向心理學所列出之 24 項正向特質透過反思歷程,協助成員自我探索。接著透過情緒探索的課程,提升對情緒的正確認知並覺察情緒。最後,從體驗中的經驗作為情緒狀態的比喻,讓抽象感受可以透過具體的意象進行討論,學習如何因應失控的情緒。 活動課程規劃，包含下列活動： 1.我發現我真的很不錯-覺察自己與他人在體驗中呈現的正向特質。 2.情緒似啥咪-辨識及覺察情緒 3.爆情緒-透過體驗活動感受情緒狀態的變化，並學習如何因應情緒。
	13:30-16:30 (3 節)		
第三日	09:00-12:00 (3 節)	時間規劃與休閒安排	以時間管理與休閒風險為主軸，帶領學員透過體驗活動，感受時間可貴性，並提供資源連結以助於學員規畫良好正向休閒行為。同時在活動中識別身邊存在的風險因子，並透過引導反思將活動中的風險，帶入生活情境中，覺察與思考與規避風險的應對策略。 課程規劃，包含下列活動： 1. 時間管理軸-了解生命的有限性、分析時間管理的重要， 2. 時間玻璃罐-學習排序生活時間重要性及時間管理分配。 3. 骨牌人生-學習善用資源，且避免風險的完成目標。
	13:30-16:30 (3 節)	生活風險覺察	學習如何藉由活動邀請少年分享自己的休閒活動，盤點自己的交友與平時休閒的現況。並透過吸收正確的資訊，了解生活中可能面臨的風險，培養多一點覺察能力與抵抗力，來應對誘惑與不適當的邀請；學習辨識及預防捲入風險是重要的！並透過體驗活動，幫助工作者學習藉由活動帶領，去引發少年保護自己及重要他人的動機，提升避免風險的意願。
第四日	09:00-11:00 (2 節)	生涯規劃	青少年對未來職涯的了解經常來自身旁親友，透過分享職業來看到自己看職業角色的視角，藉著這樣的經驗帶領成員認識這份探索，也運用體驗活動來幫助成員看到自己及他人的價值觀，能從中對自己有多一些認識，建構一份做夢的樂趣也增加豐富選擇的能力。 課程規劃，包含下列活動： 1. 盤點生活周遭的職業類型 2. 增進對職業的好奇與興趣
	11:00-12:00/ 13:30-14:30 (2 節)	生涯展望	探索及認識自己有興趣的職業，以未來想像為主軸，帶領學員透過體驗活動刻畫個人未來樣貌的藍圖，並透過活動提供同儕分享與建立資源連結，有助於學員職涯規劃的正向增強，同時在活動中藉由經驗分享，擬定未來實踐策略。 課程規劃，包含以下活動： 1. 我的未來樣貌-學習表達，及增加對自己的未來期待。 2. 夢想啟程(翱翔飛機)-學習設定目標，及夥伴間的溝通與互助。 夢想啟程(發射未來)-給予自己祝福及正向鼓勵、並學習分享與實踐。

	14:30-16:30 (2 節)	自我照顧	身體是我們最要好密切的夥伴，在我們每天使用身體的過程中，很多感受其實經常被忽略，在這個主題我們藉由身體對稱觀察與分享身體過往的受傷事件來建立對自己身體的覺察，並喚起自我照顧的意識，利用互相按摩關心身體感受並且學習四種照顧身體的動作練習。 課程規劃，包含以下活動： 1. 身體照顧-認識自己的身體，學會關注身體感受。 3. 自我保護-覺察身體的重要性，學習自我照顧身體。
--	----------------------	------	---

六、 授課講師(為手冊編撰團隊)：

姓名	現職
陳美含	就是晴天有限公司(冒險體驗教育)負責人
黃聖耀	就是晴天有限公司總經理
陳素敏	社會工作師/就是晴天有限公司(冒險體驗教育)講師
杜欣怡	諮商心理師
林庭安	臺灣師範大學公民教育與活動領導學系博士、台北城市科技大學休閒事業系助理教授

七、 申請單位注意事項：

1. 申請單位僅需協助招募參與者及提供培訓場地，其餘課程所需費用皆可由基金會支應。
2. 本課程可協助申請社工師繼續教育積分

八、 聯絡方式：如有意願申請培訓皆可來電或電子郵件洽詢，中信反毒教育基金會 監專員 02-2788- 8827#607 ; wendy.lan@ctbcantidrug.org