**生活技能訓練儲備教師培訓**

鑒於物質濫用問題持續攀升，新興毒品不斷推陳出新，毒品種類多樣化、施用年齡逐漸年輕化等趨勢。如何青少年物質濫用不僅影響社會安全與經濟危害，更造成未來社會發展的危機，因此如何防治物質濫用已成為刻不容緩的政策推行方向。而要推行青少年物質濫用政策，除了建構預防、輔導、戒癮、復歸的完整服務網絡外，還需從初期和二級預防做起。

本計畫欲推行生活技能訓練(life skills training)，此課程已在國外推行多年，研究發現在兒童及青少年階段實施生活技能訓練，能有效降低青少年藥物濫用問題、偏差以及暴力行為。本計畫欲在國中小推行以生活技能訓練為主軸的課後輔導計畫，加強兒童及青少年問題解決、溝通技巧及情緒控管能力，提升兒童及青少年身心健康發展，以達成藥物濫用及偏差行為預防之成效。希冀藉由師資培訓，補齊了初級及二級預防之量能，物質濫用防制的保護網方能完整。同時透過生活技能訓練儲備教師培訓，加強受培訓之大學生及社會人士身心健康及物質賴用防治知能，藉此同時達成預防宣導、知識傳播、全民教育之績效。

1. 主辦單位：財團法人高雄市毒品防制事務基金會
2. 計畫目標：
   1. 培養青年及成人具備藥物濫用預防知能，加強生活技能及團體帶領相關知識。
   2. 藉由參與課程及培訓的歷程，增進學員自我探索的能力，促進自我了解與自我成長。
   3. 培訓生活技能訓練儲備教師，經過訓練成為儲備志工後，即可參加基金會所舉辦的活動以及進階的培訓課程。
3. 上課地點： 美麗島學苑(高雄捷運美麗島站 穹頂大廳往出口2)
4. 上課日期：107年4月10日起至107年5月15日止每週二及週四晚間18:00-21:00。
5. 報名日期：即日起至上課日為止
6. 招收對象：具青少年輔導工作熱忱，願意投注時間與心力陪伴青少年，擔任毒防基金會志工者。
7. 報名方式：填寫線上報名表。
8. 培訓費用：每堂課（三小時）繳交新台幣50元，於上課當日繳交；第一次上課結束前繳清全部費用，則繳交早鳥價500。
9. 請假規則：事病假需事先繳交假單，到課時數未於七成者不發予研習證明書。
10. 課程內容：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 課程名稱 | 課程內容 | 關鍵能力 | 時數 |
| 4/10 | 自我形象及自我提升  Self-Image & Self-Improvement | 學習何謂自我形象，自我形象如何影響行為，以及如何提升。 | 自我分析、自我提升、訂立目標、自我省思 | 3 |
| 4/12 | 決策能力 Making Decisions | 學習如何進行決策，以及如何獨立解決問題  教導做出符合事實的決定(informed desicisons) 為何對學生來說很重要  增加做出基於事實且負責之決策的能力 | 決策分析、影響決策的三個因素(澄清、思考、選擇)、抵制團體壓力  個人/團體/同儕之決策分析、抵抗來自同儕和團體的壓力  決策分析、識別選項、決策過程的應用 | 3 |
| 4/17 | 青少年偏差行為  Adolescent Deviant Behavior | 了解青少年的發展任務和可能遭遇的危機，偏差行為可能的成因、預防、處遇模式。 | 青少年發展任務、偏差行為成因、預防和治療 | 3 |
| 4/19 | 酒精及其他成癮物質  Alcohol and other Drug | 認識常見成癮物質，以及目前物質濫用趨勢。  了解成癮的可能成因及影響。 | 常見成癮物質、物質對人體的影響、成癮的成因、成癮的處遇 | 3 |
| 4/24 | 應對焦慮 Coping with Anxiety | 教導何謂焦慮、常導致焦慮的情況、應對焦慮的技巧  教導如何應對產生焦慮的情況。  增進應對焦慮的技巧 | 認識焦慮及對身體的影響、學習簡單和健康的技巧以面對焦慮(漸進式放鬆、心理預演、呼吸)  認識引起焦慮的情況、建立健康的減壓技巧。  焦慮的自我評估、建立並增強健康的減壓策略 | 3 |
| 4/26 | 應對憤怒 Coping with Anger | 教導憤怒識別和導致它的常見情況，並學習自我控制技巧。 | 認識憤怒的效應和多重後果、認識憤怒的原因和控制技巧 | 3 |
| 4/30 | 溝通技巧  Communication skill | 教導如何有效溝通 | 使用口語和非口語交流、避免誤解的技巧、澄清 問候和簡短的交流、需分膚淺和深度的對話、練習深層次的對話技巧 | 3 |
| 5/3 | 社交技巧  Social Skill | 教導基本的社交技巧已發展成功的人際關係，教導更親密的人際關係技巧、和他人互動與規劃社交活動的技能 | 建立社交連結、給給予和接受讚美及回饋、有效的傾聽、堅持不懈、自我意識明確、同理他人的感受、溝通、交談、創造性思維  克服害羞、發起社交接觸、掌握會話技巧、使用開放式問題 | 3 |
| 5/8 | 果敢 Assertiveness | 教導如何變得堅強以抵擋來自同儕(使用藥物)的壓力 | 採取回應的策略、回應的類型、後果、決策、有說服力的策略、回應演練、口語和非口語的態度、計畫、目標設定 | 3 |
| 5/15 | 衝突解決  Resolving Conflicts | 教導、評估及練習衝突解決技巧及回顧先前習得的技能 | 分析衝突解決選擇，控制憤怒、建立共識，解決問題，談判和妥協  分析衝突解決選擇; 運用生活技能（焦慮和憤怒管理、決策、溝通、社交和自信的技能）來解決衝突。 | 3 |