

少年靜心不輸壓

臺北市私立靜心高級中學

八年級 / 吳祐綺、林憶淳、宋沛築、廖芝筠

指導老師：蔡素蘭老師、駱雯羚老師



2023 臺灣國高中生心理健康調查

2023-02

| 國高中生壓力狀況及困擾原因

我們透過DASS21調查學生的壓力情形(題目包括，過去這一週內我覺得自己：很難平靜下來，敏感易怒、焦躁不安、很難放鬆、每天耗費很多精神等共七題。)結果發現學生的壓力程度達嚴重以上共12.2%(嚴重：7.7%、極為嚴重：4.5%)，而高中生的壓力程度嚴重以上(16.0%)更是將近國中生(8.2%)的兩倍。

學生壓力的來源是甚麼呢？在兒盟所調查的國高中生中，有64.7%表示他們目前生活中有困擾，其中前三名分別為學校課業(76.9%)、未來前途(67.3%)及交友人際(43.0%)，這個排名與107年兒童青少年生活壓力調查(少年篇)一致，顯示近15年來，兒童青少年生活壓力的主要來源並沒有太大改變；而值得關注的是，有近兩成(19.6%)的學生表示，疫情對其生活帶來衝擊與影響。



我們怎麼了？

我要怎麼辦？

我能怎麼做？

計畫背景與動機

- 延續去年"少年1314"精神，重組團隊
- 協助同儕面對學習和生活上的壓力
- 帶領同學走出窠臼，看見不同的自己

計畫目的

- 藉由學長姐經驗分享，學會面對各種壓力
- 進行壓力相關論文研究，供相關單位參考
- 從利他付出中，看見自己的生命價值

國中生如何面對接踵而來的壓力？

對應的SDGs目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs3
促進各年齡層心理健康

SDGs4
優質教育

SDGs17
發展全球夥伴關係

計畫時程

112年9月 — 拜訪專家，設計問卷

112年12月 — 活動**1**：勇敢追夢！國中的我！

113年2月 — 活動**2**：「你的成長，我的配樂」投票

113年4月 — 活動**3**：靜心五個夢二階段報告

113年6月 — 論文製作與發表

113年6月 — 少年力量-愛無礙 (活動進行中)



2023
12/22
12/26

活動**1**：勇敢追夢！國中的我！

學長姊返校座談會

應邀學長姐：

蔣得星 學姊 美國柏克萊大學藝術學系
陳亮宇 學長 美國西北大學資訊工程學系
林芝榕 學姊 台大醫學系
劉紫綺 學姊 台大會計系

少年靜心不輸壓團隊

活動**1**：勇敢追夢！國中的我！

活動 目的

透過學長姐返校座談

1. 成績不是唯一，條條大路通羅馬
2. 如何得到現在成就
3. 如何面對國中時期的壓力
4. 給國中的同學們建議

降低學習恐慌

活動1：勇敢追夢！國中的我！

1. 熱烈向學長姐提問
2. 精彩的兩場演說
3. 餘音繚繞的事後回應

1	時間戳記	班級	座號	想問哪位學長姊？
3	2023/12/12 下午 9:20:02	805	32	無指定
7	2023/12/12 下午 9:55:49	801	36	林芝榕學姐 (台大醫學系)
8	2023/12/13 下午 6:14:37	805	9	無指定
10	2023/12/14 上午 8:46:37	703	6	無指定
11	2023/12/14 下午 8:48:50	806	10	無指定
12	2023/12/15 下午 5:44:25	70209 09		無指定
16	2023/12/17 下午 5:58:00	803	37	無指定
17	2023/12/17 下午 6:01:08	805	23	無指定
19	2023/12/17 下午 7:06:51	805	23	無指定
20	2023/12/17 下午 7:08:31	805	23	無指定
21	2023/12/17 下午 9:02:58	705	30	無指定
22	2023/12/17 下午 9:18:00	804	29	無指定
24	2023/12/18 下午 8:42:32	705	41	林芝榕學姐 (台大醫學系)
25	2023/12/18 下午 8:57:17	705	40	林芝榕學姐 (台大醫學系)
26	2023/12/18 下午 10:01:22	七信	11	無指定
27	2023/12/18 下午 10:32:47	七信	44	無指定



如果沒有...
如何有效唸書？
中學時是怎麼念書的？
怎麼找到自己的讀書方法？
低谷期的時候怎麼鼓勵自己的？
請問學長姐的中學生活都是如何兼顧學業與休閒活動，謝謝😊
如何找到讀書的動力？
請問學姐在國中時期各科是如何準備？下課後時間如何分配？
想請問學姐如何規劃時間做最有效率的讀書方法
求學時遇到最大的困難（挑戰）是什麼？如何克服它？
要如何安排時間才能在課業之餘發展自己的興趣？

勇敢追夢，國中的我

靜心學長姐返校座談會

早會時間

12/22

陳亮宇學長：
「博學慎思，明辨篤行」
美國西北大學



蔣得星學姐：
「你桌上的書，
是將來你做選擇的意氣和拒絕時的底氣。」
美國柏克萊大學



2/26

林芝榕學姐：
「跟隨，盡力，往成功邁進！」
台大醫學系



劉紫綺學姐：
「重要的不是成績，是它可以帶你到的地方」
台大會計系



想了解的問題
儘管發問 ➡



活動1：勇敢追夢！國中的我！

我們的
挑戰

跟學校申請？

如何邀請學長姐？

如何辦活動？

時間安排？

合作分工？

少年靜心不輸壓

座談會&問卷

主旨：
第十三屆「尋找靜心五國夢」暨第四屆「ACT夢想家」參賽團隊-少年靜心不輸壓團隊(以下簡稱少年靜心)申請於12/25日聖誕快樂週舉辦「勇敢追夢！國中的我！」學長姐返校座談會，申請辦理下列事項

說明：
少年靜心團隊擬於112學年度辦理「勇敢追夢！國中的我！」學長姐返校座談會，請已在各知名大學的學長姐，分享如何渡過國中時期的各項壓力，以及面對未來，建議學弟妹要如何做好準備與規劃。全程規劃以座談會型式，並開放同學現場提問

目前應邀學長姐有：
(1) 蔣得星 學姐 就讀美國柏克萊大學藝術學系 一〇
(2) 陳亮宇 學姐 就讀美國西北大學資訊工程學系 一〇
(3) 林芝榕 學姐 就讀台大醫務系 一〇
(4) 劉紫綺 學姐 就讀台大會計系 一〇
(5) 馬靖超 學姐 就讀台大化學系(待時間確認才可確定) 一〇

申請下列事項：
1. 全體八年級同學皆可參加
2. 由於國內外學長姐時間安排不易，故申請於12/25於學校辦理座談會
3. 座談時間1小時以上
4. 申請可容納200人以上校內場地
5. 座談前後可於各班發放電子問卷

敬陳

校長

申請人

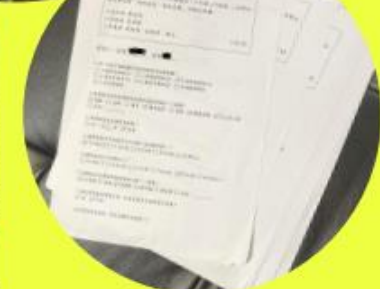
少年靜心團隊

吳祐麟 林憶淳 宋沛瑛 廖芝筠

指導老師

蔡文蘭

活動地點：
1. 室內活動室
2. 戶外活動場
3. 室內活動室
4. 戶外活動場
5. 室內活動室
6. 戶外活動場



活動1：勇敢追夢！國中的我！

我們
學到



我們不是唯一感受到生活壓力的國中生，學長姐們的過去也跟我們一樣，學長姐們的演說分享，讓我們看到一條明亮的未來之路。



活動1：勇敢追夢！國中的我！

你的成長
我的配樂

多元詮釋



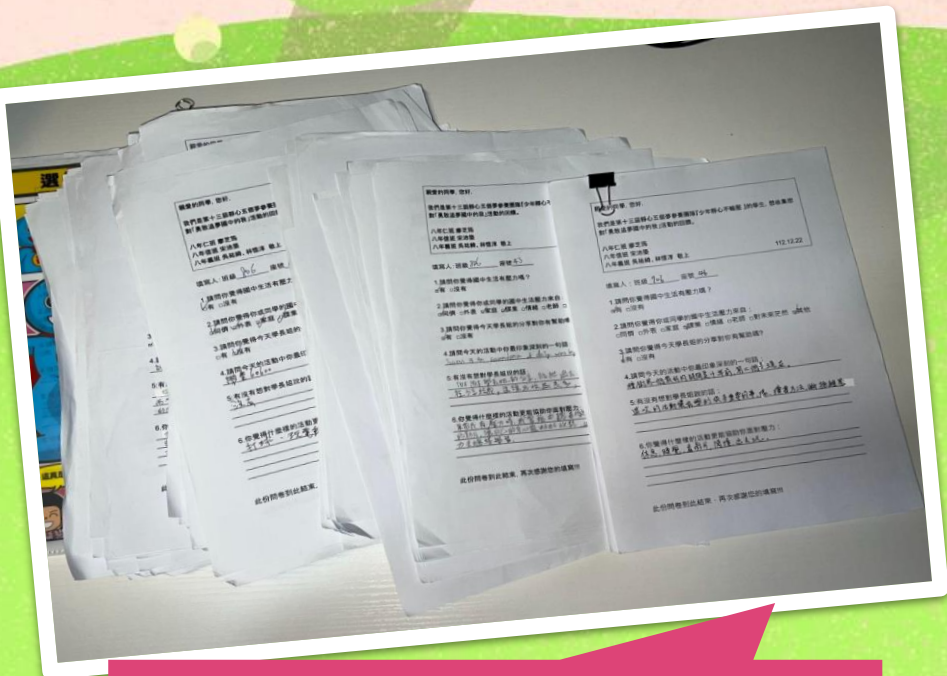
不同視角

同學剪輯



活動2：小論文製作

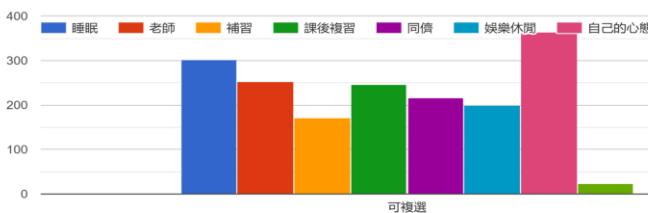
1. 資料收集彙整



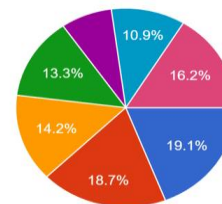
總共收到超過1500份
問卷調查、心得回饋

第1次 問卷

2. 請問對你而言影響課業表現的因素有哪些？



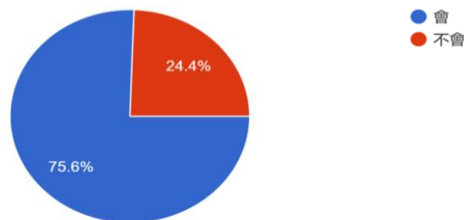
1. 哪一支影片最能讓你想看完整場10分鐘演。
450 則回應



- 1. 哪一支影片最能讓你想看完整場10分鐘演。
- 2. 蔣得星學姊(2)
- 3. 蔣得星學姊(3)
- 4. 陳亮宇學長(1)
- 5. 陳亮宇學長(2)
- 6. 劉紫綺學姊
- 7. 林芝榕學姊

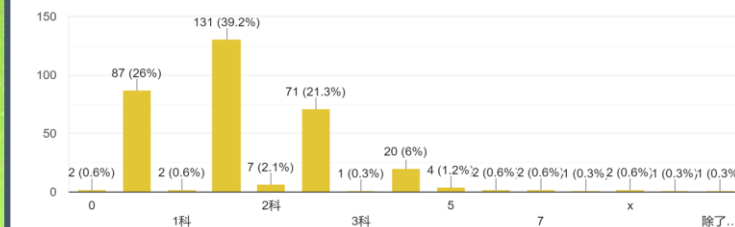
7. 聽完學長姊的學習分享，你會改變自己的學習方法嗎？

450 則回應



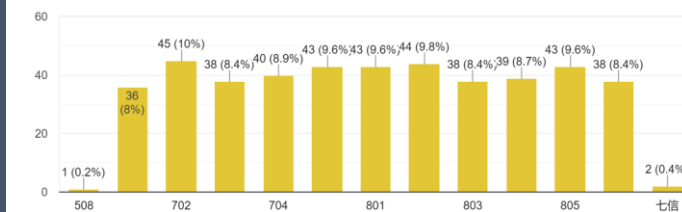
補習有幾科 (若無，請跳過)

334 則回應



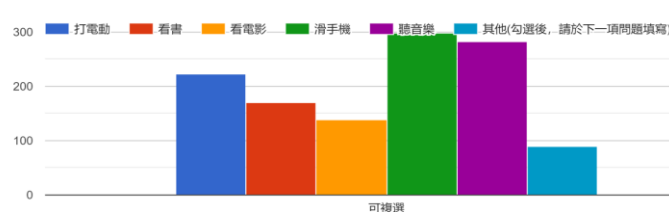
填寫人班級

450 則回應



6. 請問你在休閒時間通常會做什麼？

450 則回應



活動2：小論文製作

2.資料統計分析



在活動後發放問卷

- 1.評估活動對國中生紓壓的幫助。
- 2.收集其他學校同學及家長對壓力的看法。

整理調查結果

- 發表中學生小論文
- 提供相關單位參考

問卷效益評估

- 1.延伸問卷深度
- 2.擴大問卷調查範圍

第2次
問卷

第3次
問卷

3.論文發表

我們的挑戰

研究範圍與對象？

合作分工？

問卷統計？

問卷分析？

研究結論與預期不同？

國高中生壓力問卷

問題

回覆

21

設定

這是一份針對中學生對於生活壓力研究的問卷，希望您能夠填寫這份問卷，協助我們進行調查。問卷內容將作為本團隊學術研究之用，並不對外公佈，請安心作答。感謝您的協助

少年靜心不輪壓團隊敬上 113年04月

請問您的性別？*

☐ 男

☐ 女

...

請問您現在就讀幾年級？*

☐ 七（國一）

☐ 八（國二）

☐ 九（國三）

問卷設計？





活動2：小論文製作

我們
學到

- 1.問卷設計是一門專業
- 2.線上問卷v.s.實體問卷
- 3.專題研究方法學無止盡



活動3 之前.....

我們的
挑戰

忙碌的
八年級生活

多到來不及
準備的考試

尋求支援

時間難調
無法兼顧

學校活動多
分身乏術

要堅持
還是放棄

活動3：少年力量 - 愛無礙

少年力量愛無礙

跨校聯合公演

我們的
突破

請求高中學長姐支援

指導辦理活動經驗

攜手傳承美好

五校合作

利他共好
世界更遼闊



彩排

成立大會



活動3：少年力量 - 愛無礙

挑戰
再現

五校合作
場地確認

活動細節
演出者是誰

跨校排演
時空限制

節目手冊
製作印刷

場地
申請

生命
鬥士

編寫
劇本

演出
邀稿

公益
單位

訪問
邀請

分開
排演

編輯
校對

合作
舉辦

確認
合作

視訊
合演

印刷
完稿

活動3：少年力量 - 愛無礙

無界之聲 一點亮生命之光
音樂劇場

活動細節
演出者是誰

活動企畫書

少年靜心不輸壓

生命
鬥士

訪問
邀請

六位生命鬥士

逆光飛翔
黃裕翔



廣播節目單元主持
魏曉婕



馬凡氏症歌手
張瓊玉



成骨不全症候群歌手
魏益群



吳柏毅 老師



自閉症
小提琴&鋼琴手
陳冠文



確認
合作



活動3：少年力量 - 愛無礙

跨校排演
時空限制



分開
排演



編寫
劇本



視訊
合演



節目手冊
製作印刷

演出
邀稿

編輯
校對

無界之聲 點亮生命之光音樂劇場

Sounds Without Borders – Illuminating the Light of Life

2024.06.02 (日) 19:00
國立中正紀念堂 演藝廳 (1F)
19:00 Sunday, 02 June 2024

印刷
完稿

主辦單位：正聲廣播公司、台灣生命之光藝文基金會
協辦單位：靜心五個夢團隊「少年靜心不輪壓」

活動3：少年力量 - 愛無礙

我們
學到

1. 藉由學長姐經驗吸收多元建議
2. 萃取演講精華進而獲得啟發
3. 由統計數據發掘問題的答案
4. 從付出中看見自己的價值



何品嫻 (旁白)
梅良碩 (李強)
陳昱翔 (阿虎)
辜勝群 (吳柏毅)

(觀眾掌聲，主持人退場)
(林展頤燈暗退場)

時間：放學後 場景：巷子

演員：李強、吳柏毅、阿虎

(旁白開始講話，李強進場)

旁白：李強是一個常被同學嘲笑「頭腦簡單，四肢發達，低眉倒運，災禍連連」的倒楣鬼，學業成績一敗塗地，在學校總是形單影隻，孤立無助。雖然媽媽給他取名李強，但他的人生可是一點都不強。

需不需要配樂 演員出場後，Spotlight照李強。

(阿虎進場)

旁白：自卑的他在學校常常遭受霸凌，放學要面對索取保護費的阿虎。*阿虎台上定[?]，請擺好欺負人的架式(雙手抱胸一臉凶[?])，待這段旁白開始即開始表演。

旁白：你們看，阿虎又在練功了，再不快點[?]，等等被他逮到又是一頓拳頭大餐。他總是棄大馬路，走小巷，就是想避開阿虎的糾纏。

*陳昱翔武術表演全段約1~2分鐘，後表現出如哆啦A夢中胖虎揍大雄的表情
(阿虎的Spotlight熄滅後下台)

有一天心神不寧的李強，放學不知不覺拐進了一條陰暗詭異的叉路。

武術配樂(霹靂英雄-尊爵皇龍)音檔已提供。 Spotlight維持在李強身上，阿虎上台時先不打光

武術表演需要配樂(陳昱翔提供) Spotlight只照阿虎，李強Spotlight熄滅，直到武術表演結束後，Spotlight打在兩人身上，維持約3秒後阿虎的Spotlight熄滅，維持李





未來展望

1. 提出深入臺灣中學生壓力報告
2. 找出具體的中學生壓力解方
3. 擴大多元參與增進計畫效益

未完
待續

「要勇敢的出發，才能看到更好的自己，
夢想不用一次到位，只要有開始出發。」

感謝研華ACT夢想家

支持我們在這個1314的年紀，就有大膽作夢的機會！



少年靜心不輸壓

感謝您的聆聽