EdYouth 臺灣一滴優教育協會

「從心出發：壓力調適與AI的為與不為」活動簡章暨報名表

一、活動目的

現代高中生面臨課業、人際、家庭與未來規劃等多重壓力，容易產生焦慮、疲憊與情緒困擾。本次講座以「壓力調適」為主軸，引導學生認識壓力來源、了解壓力對生活的影響，並學習實用的情緒調適與壓力管理方法。同時，本場講座也會介紹 AI 如何協助時間安排、資訊整理與學習規劃等日常事務，並提醒AI 無法取代人際支持與專業心理協助，幫助學生建立健康且正確的 AI 使用觀念。

二、主辦單位

EdYouth臺灣一滴優教育協會

三、活動說明

（一）活動大綱

透過貼近高中生日常生活的案例，引導學生認識常見的壓力來源及壓力反應，分享實際可運用的壓力調適技巧，協助學生建立面對壓力的能力。同時，示範 AI 在讀書規劃、時間管理與資訊整理上的應用，說明 AI 可作為生活輔助工具，但並非情緒治療或心理諮商，避免過度依賴 AI 處理情緒問題。

（二）講座內容

（1）壓力來了，我可以怎麼做？（主軸）

- 認識自己的壓力反應
- 常見的情緒調適方法
- 建立健康的生活習慣
- 適時尋求人際支持與專業協助

（2）AI可以怎麼幫忙？（支線）

- 如何把 AI 當成生活工具，而非依賴對象

・AI 回應可能會迎合使用者，因此不能取代專業判斷與心理諮商

四、活動時間與地點

（一）活動時間：2026/12/05（六）19：30－21：00（19:20-19:30開放進場）

（二）活動地點：Google Meet（活動前一天與開始前三十分鐘會寄發會議連結至報名者的信箱內）

五、活動流程

時間	活動內容
19:20-19:30	開放進場
19:30-19:35	活動開場：簡單介紹EdYouth與活動目標
19:35-20:45	主題講座I：AI x 壓力調適講座 講者：李弘毅心理師 現職： 1. 光陰時繫心理治療所｜所長 / 臨床心理師 2. 社團法人花蓮縣臨床心理師公會｜理事長 3. 花蓮慈濟醫院精神醫學部｜兼任臨床心理師 4. 國立東華大學、慈濟大學｜諮商輔導中心兼任心理師 5. 國立東華大學諮商與臨床心理學系｜兼任講師 6. 花蓮縣衛生局身心健康及成癮防治所｜特約心理師
20:45-21:00	QA時間（現場提問+slido問答）

六、報名資格

凡在學學生、教職員工、家長、社會人士等，對本次活動有興趣者皆可參與。

七、活動報名方式：

請至本活動之Google表單報名活動（報名連結：https://forms.gle/ut9qLFg2YtqdgXp59），或掃描QR Code：

八、活動聯繫窗口：

如簡章有未盡事宜，請聯繫EdYouth臺灣一滴優教育協會 李芷蓋小姐（nelly@edyouth.org）。