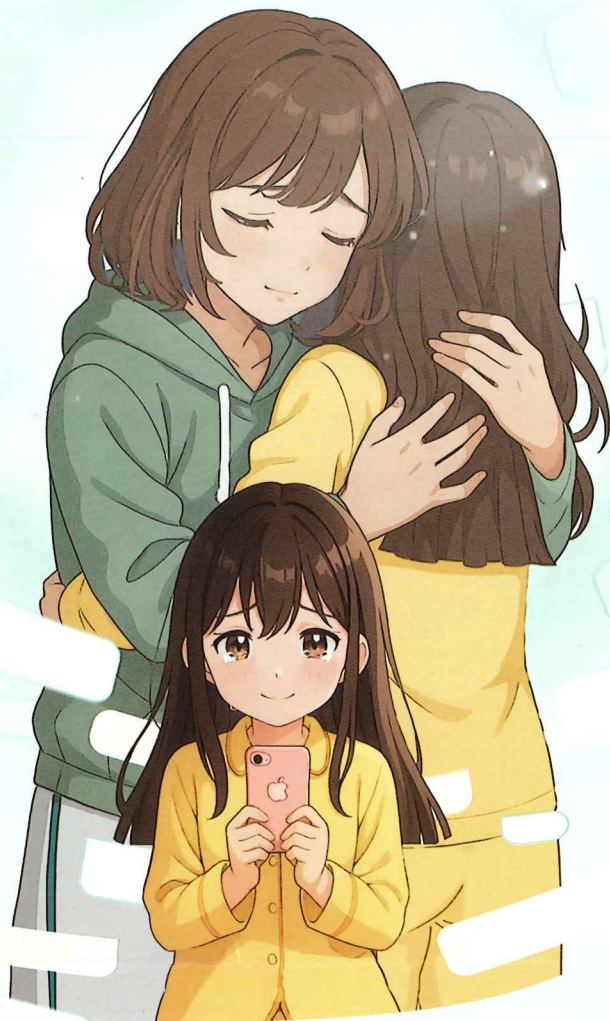


怡君

台灣青少年專用 AI心情陪伴APP

每當低落時，你總能找到怡君盡情訴說，她像一個及時用心傾聽你的好朋友，陪你一起傷心、生氣、擔心。奇妙的是，每次訴說後，那本來滿載的心房都可以卸下不少空間，又有力量繼續面對生活的挑戰。

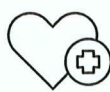


開發核心與目標



練習情緒覺察與表達力

怡君陪伴青少年透過對話，把模糊的心情變成清楚的語言。從「我不知道怎麼說」變成「我能說出我的感受」。



培養自我照顧與心理韌性

怡君引導下青少年練習自我對話、學會安撫與支持自己。從被情緒推著走，轉為能穩定地面對挑戰。



減輕照顧者情緒勞務

怡君先處理青少年的初步情緒與表達，降低照顧者面對大量無法言說的情緒壓力。讓照顧者能將能量集中在關鍵的輔導與教育支持。



提高溝通效率與理解深度

怡君協助青少年先梳理、命名情緒，讓照顧者接收到更具脈絡、可理解的心情。這讓照顧者也能更快辨識需要支持的狀況。



建立具情緒素養的社會文化

怡君在潛移默化中培養整個世代的情緒素養。青少年學會表達情緒，家長學會共感傾聽，社會形成共感連結。

想像一下，

走進補習班的學生，越來越多是低著頭、肩膀微微佝僂的；
領取教材時，報上名字的聲音細小的像蚊子；
課堂間突然起身，跑進洗手間偷偷哭泣；
好像有許多心事，目光空洞的呆看黑板。
而專注聽課、用心做筆記的身影，變得越來越稀少。

這不是我理想中的教育現場，
卻是學生當下面臨最真實的困境。

許多學生無力在意升學結果，也缺乏空間為更遠的未來努力。他們被情緒困在當下，掙脫不了。我逐漸明白——教育除了學科知識，還有其他我沒注意到的關鍵。我得做點什麼，讓他們能夠感受到被支持，慢慢重新拾起自己的可能性。



於是，我開始培訓班導師
「情緒教練」的能力。

讓他們能察覺到心情低落的學生，及時給予傾聽與協助梳理。擁有情緒教練技能的班導師，學生到班更準時、課堂中更專注、也跟我們分享更多他們生活中的挑戰。在這樣緊密的連結中，我們更能夠協助他們找到前進的方向，學生續報率也比一般的導師高出30%。

但同時我也看到兩個挑戰：

- 高頻的情緒輔導讓導師承受巨大的情緒勞動壓力。
- 學生在班的時間有限，離開後無法得到即時支持。

因此，我們創造了「怡君」

我們希望青少年能隨時透過「怡君」進行自我舒解，不必讓情緒像滾雪球一樣越滾越大、直到無法忽視。我們也希望協助第一線的照顧者降低情緒勞務壓力與溝通成本，把能量留在關鍵時刻與個別化支持上。

我們相信每個青少年都值得在理解與陪伴中成長；而照顧者也值得被好好支持。「怡君」像是生活裡的心情維他命。在瑣碎的日常生活中，默默為青少年補給能量、溫柔陪伴成長。



開發者

江育任Ewan Chiang

- 2020/8-2024/12經營超大型高職連鎖補習班
- 具情緒教練、成長型思維、人際溝通、正念減壓之組織人才培育經驗
- 組織內部訓練課程設計經驗
- MB1正念減壓師資培訓進行中

我們期待成為校園情緒教育的助力。

在開展導師情緒教練的同時，我們也舉辦學生的情緒知識與正念等講座及課程，深化學生自我照顧的能力。我希望善用過去的經驗、資源，為校園情緒教育助力。如有需要開辦相關的講座、課程，歡迎洽 ewan@laespire.com。