

### 3-3 辦理家庭教育失親、情緒及人口議題相關活動

檢核項目	序號	家庭教育議題	活動名稱	辦理時間
三-(三)	1	情緒	與心情好好相處-身心放鬆工作坊 1	112.10.06
三-(三)	2	情緒	與心情好好相處-身心放鬆工作坊 2	112.10.13
三-(三)	3	情緒	認識青少年憂鬱症班級輔導	112.10.23-10.27
三-(三)	4	情緒	身心健康加油站	112.10.13
三-(三)	5	情緒	憂鬱及自殺防治教師輔導知能研習：校園學生自我傷害辨識及防治- 讀懂用傷痕說話的孩子	113.05.03

## 新北市立鶯歌工商學校活動剪影

情緒議題： 與心情好好相處-身心放鬆工作坊 1	活動說明： 邀請心理師帶領情緒管理小團體，增加學生對情緒控管的認識，同時也更了解自己並提升自信、多點新視野。
活動時間： 112 年 10 月 6 日	
活動地點：團體諮商室	

### 身心放鬆工作坊報名表

一、小團體主題：BYE BYE EMO

二、時間：112 年 10 月 6 日（五）13：10-14：50

112 年 10 月 13 日（五）13：10-14：50



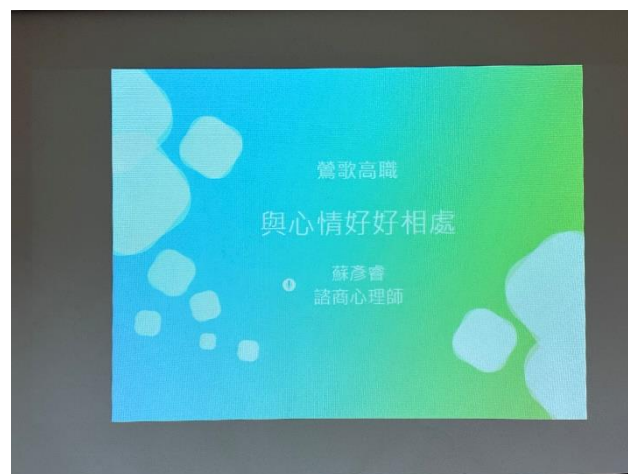
三、團體內容：

主題	內容
腦筋急轉彎	分享在生活中最常出現的心情
認識身心關係	1. 介紹身心之間的關係 2. 放鬆練習-簡易的自我按摩教學、呼吸的練習
靜心冥想	運用冥想的方式感受身體並情緒共處
放鬆練習	複習上週的放鬆技巧
我的小鸟	「我的小鸟」牌卡探索
創造正向資源	面對負能量，EMO BYE BYE
祝福與感謝	1. 請成員回饋今日工作坊的收穫與感受 2. 彼此祝福與感謝 3. 頒發活動證書與填寫回饋表

四、團體帶領者：蘇彥睿 諮商心理師（方煦心理諮商所）

姓 名		學 號	
班 級		手 機	
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	導師簽名	

備註：報名表請在 9/28(四)前親自繳交輔導室吳貞儀老師，凡順利報名成功錄取之同學，輔導室將公假 4 小時，無故缺席則以曠課處理。



## 新北市立鶯歌工商學校活動剪影

情緒議題： 與心情好好相處-身心放鬆工作坊 2	活動說明： 邀請心理師帶領情緒管理小團體，增加學生對情緒控管的認識，同時也更了解自己並提升自信、多點新視野。
活動時間：112 年 10 月 13 日	
活動地點：團體諮商室	





## 新北市立鶯歌工商學校活動剪影

情緒議題：認識青少年憂鬱症班級輔導	活動說明： 由本校輔導教師以團體活動及影片觀賞方式，進行青少年憂鬱症心理衛生宣導。
活動時間：112 年 10 月 23-10 月 27 日	對象：高一學生
活動地點：團體諮商室	





## 新北市立鶯歌工商學校活動剪影

情緒議題：憂鬱及自殺防治宣導研習	活動說明：
活動時間：113 年 5 月 3 日(五) 下午 1310-1500	1. 對象：全校導師，共 57 人
活動地點：行政大樓五樓會議室	2. 主題：校園學生自我傷害辨識及防治-讀懂用傷痕說話的孩子
	3. 講師：周心宸 諮商心理師

