

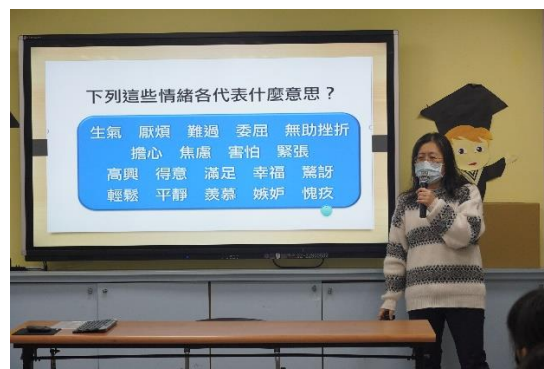
# 新北市中角國民小學 111 學年度第二學期 辦理「情緒教育與心理健康促進」宣導成果照片



- \* 時間：112.3.31
- \* 地點：視聽教室
- \* 說明：情緒教育與正向心理健康促進宣導



說明：輔導主任擔任講師，並介紹本次的宣導主題。



說明：說明什麼是「情緒」，及各情緒語詞代表的意義。



說明：講師提問，並請學生以○x手勢作答。



說明：播放情緒劇，並以劇情內容進行問題討論。



說明：學生說明故事情境中主角引發的情緒為何。

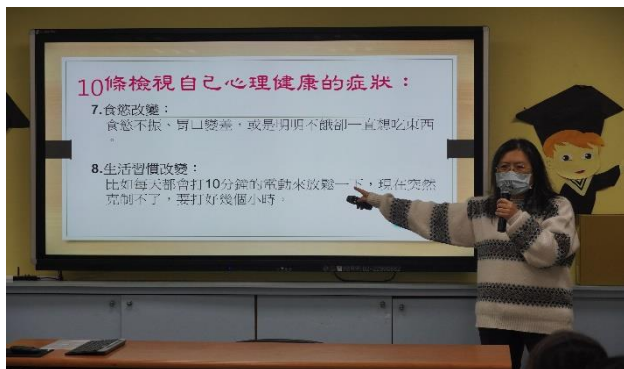


說明：介紹十條心理健康問題的警示症狀。

# 新北市中角國民小學 111 學年度第二學期 辦理「情緒教育與心理健康促進」宣導成果照片



- \* 時間：111.3.31
- \* 地點：視聽教室
- \* 說明：情緒教育與正向心理健康促進宣導



說明：請學生隨時進行自我關注及檢視。



說明：再介紹「心情溫度計」—自我檢測的簡式健康量表，



說明：分享遠離煩憂、擁抱喜樂-「放離紓轉正」五字訣。



說明：以情境進行引導，說明當想法不同時，情緒感覺就會不同。



說明：總結與歸納-提供調適情緒的三步驟。



說明：鼓勵學生學習調適，以正向思考方式去面對自己的情緒與壓力，讓自我身心更健康。