

新北市中角國民小學 110 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：111.3.10
- * 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：以故事引導學生明白什麼是”情緒”，及面對各種情境可能引發的情緒。



說明：針對講師的提問，學生說明故事情境中主角引發的情緒為何。



說明：說明只要多作觀察，就可以了解自己和別人的情緒。



說明：介紹檢視心理健康的方法，並請學生進行自我關注及檢視。



說明：分享遠離煩憂、擁抱喜樂-「放離紓轉正」五字訣，引導學生學習紓壓的方式，鼓勵他們抱著正向的態度去面對自己的情緒與壓力，讓身心更健康。