

新竹市 109 年度學生輔導諮商中心工作計畫-青草湖國小

【親愛的，你最近好嗎？探索身心密碼講座】實施計畫

一、依據

- (一) 新竹市 109 年度學生輔導諮商中心計畫。
- (二) 新竹市 109 年度專業人員參與中小學生輔導工作計畫。

二、目的

- (一) 透過講師的帶領，了解情緒與心理和身體的關聯性。
- (二) 透過討論與分享，探索身心狀態，學習自我照顧與放鬆紓壓方式。

三、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部
- (二) 主辦單位：新竹市政府
- (三) 承辦單位：新竹市學生輔導諮商中心、青草湖國小輔導組

四、講座辦理時間：109 年 10 月 28 日（三）13:30-15:00

五、講師：林盈均社工師

六、參加人員：本校教職員工

七、聯絡方式：請洽輔導組長朱涵韻，電話 03-5200360*2051

八、預期效益：

- (一) 教師能理解情緒與身心的關聯性。
- (二) 增加教師紓壓多元管道，能自我照顧。

九、本計畫經校長核定後核實施，修訂時亦同。