

新竹市 109 年度學生輔導諮商中心工作計畫

【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，探索自己的身心狀態，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

四、講座辦理時間地點：109 年 9 月 16 日（三）忠孝樓四樓視聽教室

五、實施方式

- (一) 研習對象以「教師」或「家長」為主（兩個對象可合併辦理）。

六、聯絡方式：請洽輔導組長許揚歲老師，電話 03-5316675*162。

七、經費來源：辦理本項活動所需經費，由教育部專款補助。

八、其它：參加研習及講師請各單位依規給予公（差）假登記。

九、本計畫由新竹市政府陳教育部，奉核定後實施。

時間	研習主題	主持人/講師
12:30-12:50	報到	輔導室
12:50-13:00	校長致歡迎詞	陳巖坤校長
13:00-14:30	了解情緒與心理 和身體的關聯性	戴雀芬心理師
14:30-14:50	休息~充電一下	
14:50-16:10	學習自我照顧與 放鬆紓壓方式	戴雀芬心理師
16:10-16:30	綜合座談、賦歸	輔導 附表一

109 年度新竹市學生輔導諮商中心工作計畫

【 親愛的，你最近好嗎？探索身心密碼講座 】 成果表

研習日期		研習時間	
辦理學校			
辦理地點			
講師姓名			
參加對象 (請一併敘明 參加人數)			
對講座的滿意 程度	<input type="checkbox"/> 非常滿意 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 非常不滿意		
講座的收穫與 建議			
研習照片		發佈校園新聞網截圖	

* 請於講座結束二週內，上傳成果檔案至學管科資料填報平台。