

# 新竹市立新科國中110年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫

## 「情緒調色盤：雖然心情差但沒關係」促進心理健康講座

### 一、依據：

- (一) 教育部國民及學前教育署110年度「友善校園」學務與輔導工作計畫。
- (二) 新竹市110年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。

### 二、目的：

- (一) 透過活動與案例討論，協助學生覺察自己的情緒。
- (二) 以正向的角度看待負向情緒的出現，學習以健康之方式抒發和分享。

### 三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部國民及學前教育署。
- (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、新竹市立新科國中輔導處。

### 四、辦理日期：110年10月21日(四)第七節(14:55~15:40)。

### 五、講座主題：情緒調色盤-雖然心情差但沒關係。

### 六、辦理地點：線上視訊講座。

- (一) 視訊代碼：mhs-rtuu-dxb
- (二) 視訊網址：<https://meet.google.com/mhs-rtuu-dxb>

### 七、講座實施對象：新科國中全體教師、八年級全體學生共128人。

### 八、預期效益：學習情緒之辨識與情緒調節管理。

### 九、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。