

**新竹市東區竹蓮國民小學 114 學年度  
自傷防治暨輔導知能教師增能研習**

**一、依據：**

(一) 依據本校 114 學年度友善校園學生事務與輔導工作計畫辦理。

**二、目的：**

提升參與者對自傷行為的覺察能力，理解其成因與警訊，學習辨識自身與他人的風險狀態；同時培養實用的自我照護與情緒調適策略，增進心理韌性，促進身心健康，並建立適時求助與支持的意識，以達到預防自傷與自我保護之目的。

**三、辦理單位：本校輔導處**

**四、辦理日期：**115 年 03 月 25 日(三)

**五、課程主題：**「自傷覺察與自我情緒照護」

**六、辦理地點：**新竹市 竹蓮國小三樓會議室

**七、參加人員：**本校教職員工

**八、報名方式：**採上網報名，請逕至新竹市教師研習護照報名

**九、研習課程規畫：**

日期	時間	課程主題	負責單位/講師
115 年 3 月 25 日(三)	13:30-15:30	「自傷覺察與自我情緒照護」	林盈均社工師

**十、講師簡介：林盈均社工師**

現職~新竹市輔諮中心社工師，駐點民富國小

**十一、研習時數：**全程參加核予研習時數 2 小時。

**十二、本計畫奉核可後實施，修正時亦同。**