

新竹市 112 年度學生輔導諮商中心工作計畫 人際探索、情緒調適與情緒認識小團體（三梯次）

一、依據：新竹市112年度學生輔導諮商中心計畫。

二、辦理單位：新竹市學生輔導諮商中心。

三、辦理日期與時間：

(一) 第一梯次(2日)：112年2月1日(三)至2月2日(四)9:00~16:30。

(二) 第二梯次(1日)：112年2月7日(二)9:00~16:30。

(三) 第三梯次(2日)：112年2月8日(三)至2月9日(四)9:00~16:30。

四、辦理地點：新竹市教師研習中心4樓(東門國小內)。

五、團體主題與目的：

時間	主題	對象	目的
第一梯次 2/1-2/2	「轉生異世界開 啟我的新生活— 人際探索團體」	國小 高年級	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助參與學生了解自己的人際型態與互動習慣。 ● 藉由團體中的互動模式和規範，協助學生將好的人際模式帶到生活中，並練習新的人際行為。
第二梯次 2/7	「你看！這是我 的紓壓百寶箱— 情緒調適團體」	國小 高年級	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助學生覺察自己的負面情緒及其帶來的影響。 ● 協助學生探索、整理在面對負面情緒時自我照顧的方法。
第三梯次 2/8-9	「情緒 fun 桌遊— 情緒認識團體」	國小 中年級	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助學生了解情緒的多元性，以及了解情緒如何影響行為。 ● 學生學習情緒管理策略，以健康的態度和方式因應生活與學校之壓力。

六、報名方式與對象說明：

(一) 請欲報名之學校請於 **112年1月10日(二)** 前至輔諮中心網站-重要資料填報與下載-寒假團體報名，或逕至報名網址：

<https://reurl.cc/0Eo4xy> 填寫資料。。

- (二) 本次開放團體成員每梯次不同，第1梯次與第2梯次開放國小高年級學生報名；第3梯次開放國小中級學生報名。請於填寫報名表時，寫下學校、年級、姓名以及聯絡資訊，以及簡單說明想參與之理由並備註學生個性特質。
- (三) 報名聯繫窗口：如對團體事宜有相關疑惑，請洽輔諮中心實習諮商心理師黃姿方、陳宜琿、李昱德，電話 03-5286661。

八、團體相關說明

- (一) 輔諮中心將於112年1月17日(二)前確認參與名單後主動聯繫學校，屆時煩請各校窗口收取家長同意書後(同意書報名後另寄)，再送至教育處學管科-輔諮中心資料匣或親送至輔諮中心。
- (二) **本團體由輔諮中心實習諮商心理師負責帶領**，由專業諮商心理師進行督導，且均遵守諮商倫理規範。
- (三) 適逢寒假期間，家長接送請於8:30-9:00將學生送至東門國小後門，由領導者統一帶隊至活動場地；結束時16:30-17:00至東門國小後門接送學生。
- (四) 內含中午時段，午餐費用由輔諮中心支付，學生可免費參加。

十、**預期效益**：增進對於自身情緒的了解以及人際關係的覺察，以促進學生之心理健康。

十一、**活動經費**：辦理本項活動所需經費，由教育部國民及學前教育署專款補助。