

114 下半年度—情緒相關知能校園宣導報名簡章

為因應近年來青少年身心狀況之議題，乘風少年於今年開始辦理以情緒為主題之相關講座，希望提升兒少對於情緒之基礎認識，提供兒少於情緒困擾時之因應策略與求助管道。

一、宣導主題：情緒冒險島

二、宣導目的：

- (一) 提升兒少對於情緒之基礎認識。
- (二) 提升兒少之心理韌性。
- (三) 降低兒少遭遇情緒困擾時之強度。
- (四) 提供兒少於情緒困擾時之因應策略與求助管道。

三、宣導方式：

藉由六隻動物與整理出青少年常見的六種困擾情緒做結合，讓兒少能更深入的了解自身的狀態，並透過簡報、互動、有獎徵答等方式進行宣導，並依學校需求可分為三種方式進行宣導，分別為：

- (一) 簡報型宣導：針對較多人數進行廣泛性的宣導。適合朝會、演講等場合進行。
- (二) 擺攤型宣導：透過互動型遊戲推廣情緒教育。適合園遊會、情緒教育活動等學校活動時進行搭配。
- (三) 入班型宣導：結合簡報與活動，以班級或是小班制為單位，有較多與學生深入對話的機會。適合與輔導課程配合，有特殊需之團體與班級。

四、宣導主軸：

- (一) 常見的六種負向情緒與連結
- (二) 負向情緒之意義
- (三) 情緒辨識、覺察及調節方式
- (四) 情境演練
- (五) 相關求助管道
- (六) 有獎徵答

五、宣導時間：每場次約為 30-50 分鐘。(可依宣導方式彈性調整，但希望至少有 30 分鐘以上，以維持宣導內容完整性。)

六、宣導對象：因內容設計考量，此宣導之對象以雙北市國、高中學生為主。

七、辦理時間：114 年 9 月 8 日至 115 年 1 月 20 日期間

八、聯繫窗口：王昱瑋社工

- (一) 電話：(02)2537-1660
- (二) 電子信箱：tpyp03wang@flyingyouth.org.tw