

桃園市高級中等學校 112 年度友善校園學生事務與輔導工作成果報告表

議 題 名 稱	情緒管理	辦 理 時 間	112.10.02-112.11.27
活 動 內 容 (方 式)	認識自我情緒，搭起友誼的橋梁		
活 動 對 象	高關懷學生、中離預警對象之學生		
參與總人次	25	補 助 金 額	27447
附 件	☒ 實施計畫 ☐ 課程表或流程表 ☒ 簽到表 ☐ 其他		
效益評估： 一、提升學生的自我情緒的覺察能力。 二、協助學生找到自己的優勢，增強了學生的自信。 三、提升了學生的溝通和表達能力。			
檢討與建議： 在人際溝通與交往中，情緒管理的議題，如：情緒認識、情緒覺察、情緒表達、情緒自我的處理和處理他人情緒，這些方面的能力對於學生，特別是高關懷的學生都還是一大課題，未來可以持續辦理相關研習，讓學生能了解和學習更多提升人際相關的知能。			
其他：			

(本表不足，請自行延伸)

填 表 人：閔文霞

填 表 日 期：112.11.27

辦理成果照片



活動開始前的自我介紹和團體小約定



認識情緒和如何用正確的情緒表達自己情緒



覺察情緒



解謎非理性思考模式



合理的接納自己的情緒和特質



應對人際的因應模式，讓自己更彈性