

安心五寶宣導

基隆市學生輔導諮商中心



安心五寶宣導

情緒安定



整理腦中資訊書包



安心工具箱:安心五寶



今天你需要知道的事



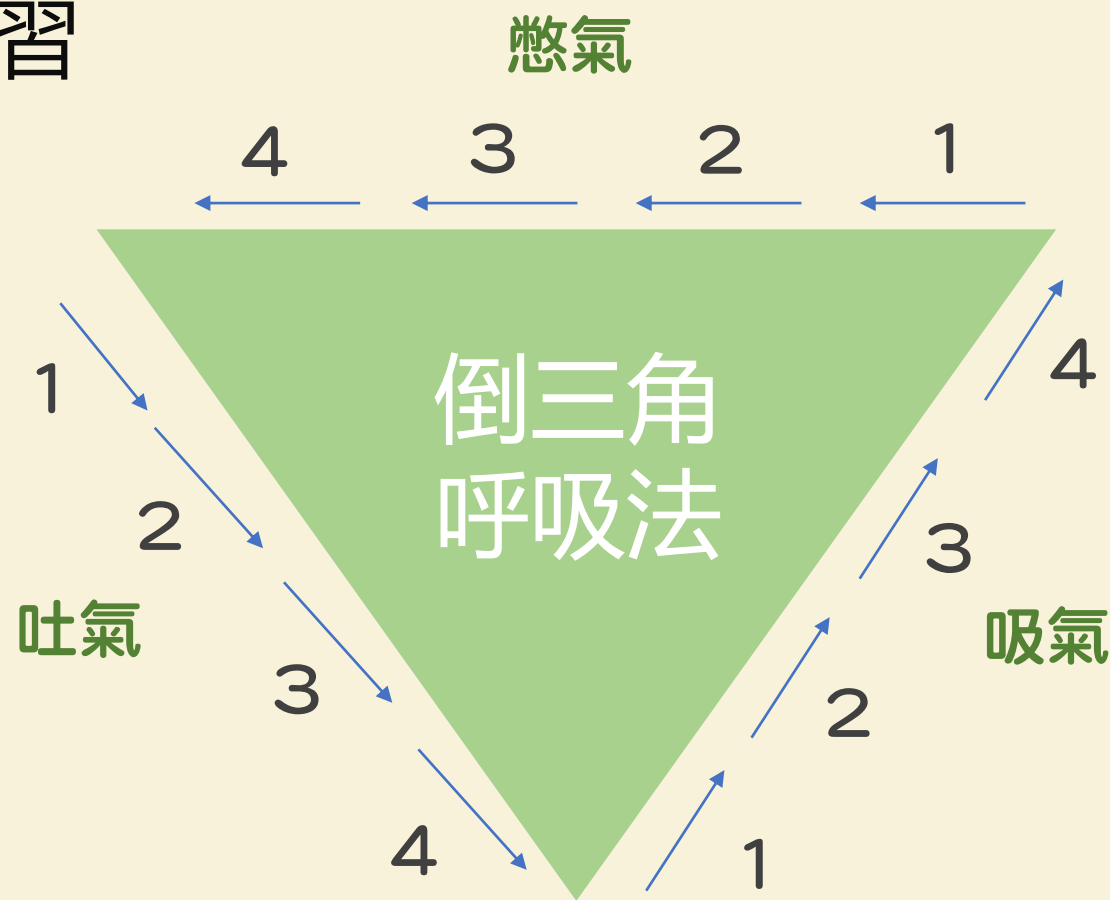


PART 01
情緒安定
放鬆練習

心情安定-倒三角呼吸放鬆練習

讓身體準備好

- 1 雙腳輕輕踩在地板、
背部靠在椅子上
- 2 肩膀輕輕放鬆
手放大腿或膝蓋上
- 3 眼睛張開或輕輕閉上





PART 02

整理資訊書包 我需要知道的事

小活動：整理腦中的資訊書包

有時候在新聞或網路上，我們會看到一些讓人不安的消息

請各小組討論並一起完成資訊書包整理：
有哪些是當社會事件發生時，我們需要知道的事



當社會事件發生時，我們要學會分辨資訊

需要知道的事

1. 學校有安全措施
2. 感受到任何的情緒都是正常的
3. 遇到不安可以向老師、輔導老師、信任的大人求助

不需要知道的事

1. 事件發生的細節
2. 新聞畫面或影片
3. 網路上不確定的消息





PART 03

安心工具箱

安心五寶

心理安頓的工具箱：安心五寶

【信】

信仰：相信能支持自己的力量
(信念、祝福、靜下來思考)

【運】

運動：跑步、爬山、游泳讓
身體能動一動

【同】

同伴：找可以信任的人說話，
要倚靠家人、同學或老師。

【轉】

做別的事情，轉換注意力

【改觀】

換個角度想事情，找正向的
意義



活動：小組討論分享：裝備你的安心工具箱

今天，你需要知道的事

安心五寶可以幫助自己調適心情

不需要知道所有不安的消息，只要知道自己和身邊的人有人保護就好

遇到不安時，可以找老師、家人、信任的朋友求助





安頓自我尋求協助

