



基隆市學生輔導諮詢中心



## 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**

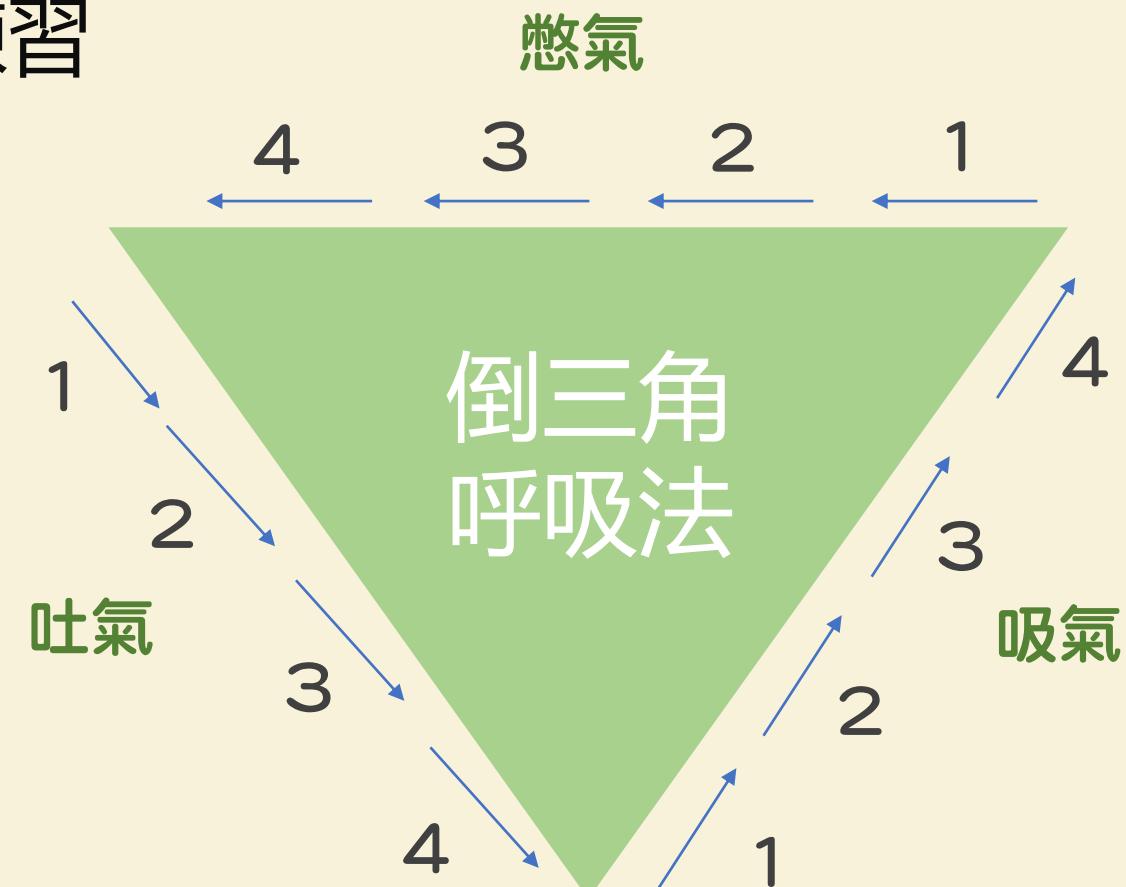
**情緒安定**

**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。

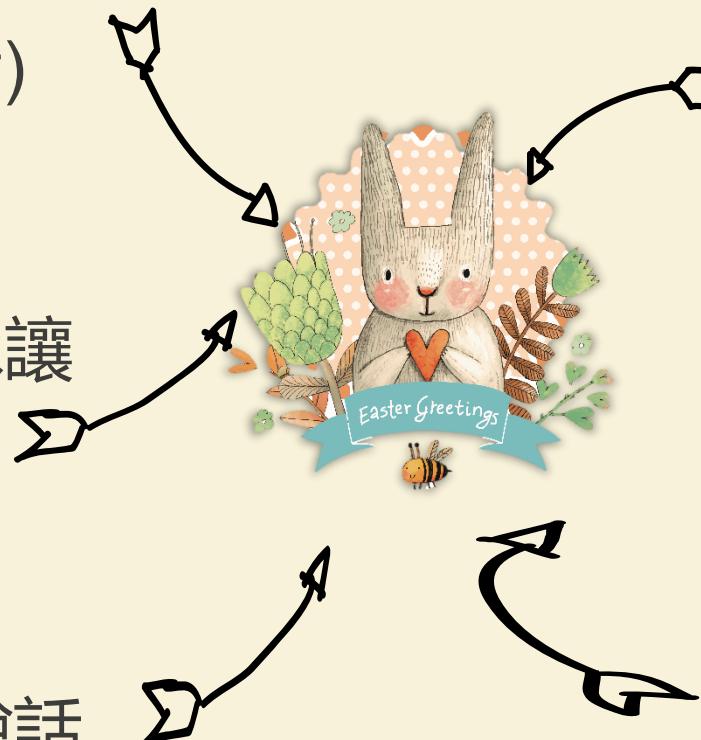
## 【轉】

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