

主題	重大事件後學生心理安頓安心宣導	日期	115/12/22(一)
對象	碇內國小 602 班學生 24 人	時間	09:30~10:10(約 40 分鐘)
宣導目標	1. 協助學生在社會重大事件後，穩定情緒、降低焦慮與恐慌感 2. 引導學生正確認識事件資訊，避免不實訊息造成心理壓力 3. 教導學生簡易且可行的情緒調適與自我保護方法 4. 建立學生「遇到不安可求助」的安全支持系統		
leader/co-leader	張家恩/欣宜主任、承恩、子祥、景菱	記錄	
地點	602 班	次別	
活動流程	內容	時間	輔助教具/備註
暖身活動-分組、情緒安定放鬆活動：	1. 請參與成員由 1-4 逐一報數，並將成員分成四組進行宣講。 2. 關心成員此刻的心情。 3. 帶放鬆練習-讓身體慢下來。	5'	1.ppt
主活動 需要知道的事	1. 協助學生理解，社會事件會發生，但不代表隨時會有危險，引導學生分辨「需要知道的資訊」、「不需要反覆接觸的訊息」 (活動書包：邀請小組將需要知道的事黏貼在資訊書包上) 註：此階段不分享		1. 活動學習單共 4 份。 2. 寫上需要知道的事、不需要知道的事的小紙條 4 份。(總共六張、每組一份)
主活動 安心五寶：我可以怎麼照顧自己	1. 若已造成情緒波動及影響可使用的工具：針對安心五寶進行宣導 2. 小組討論： 針對安心五寶的內容進行延伸討論(我們可以做的事)，各組討論完成學習單 *安心五寶是工具，不一定每一件都要使用，找出適合自己的安定方式 3. 邀請小組成員進行分享 我們這組選的安心五寶是_，因為_	15' 5'	1. 活動學習單共 4 份。 2. 可以寫字的筆 24 枝(色鉛筆)
結語-針對支持系統進行宣導	宣講回顧及重點整理 1. 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 2. 安心五寶可以幫助自己調適心情 3. 遇到不安時，可以找老師、家人、信任的朋友求助	5'	24 張宣導單