

**臺北市立成功高級中學 113 學年度第 1 學期
生命教育學生體驗活動暨輔導股長研習實施計畫**

113.10.21 核定

一、依據

(一)本校 113 學年度推展生命教育暨校園心理健康促進實施計畫

(二)本校 113 年度學生自我傷害三級預防工作計畫

二、目的：

(一)透過講者介紹及當下身體力行的小技巧，協助學生自我覺察，瞭解內在壓抑情緒與生活壓力來源，學習多元紓壓放鬆方式，轉換負向能量，促進心理健康。

(二)增進各班輔導股長心理健康知能，學習自助與助人技巧，成為班上的正向種子及珍愛生命守門人。

三、主題：從睡眠科學談紓壓與放鬆

四、主講：邱上誠臨床心理師（石牌鄭身心醫學診所）

五、時間：113 年 11 月 13 日(三)14:10-16:00

六、地點：求是樓 3 樓生涯規劃教室。

七、對象：學生自由報名，鼓勵高一各班正副輔導股長參加。

八、報名：學校首頁/校務行政系統/多元表現/學生活動報名。

九、經費：講師鐘點費由本校輔導活動費計畫項下支應。

十、本計畫陳 校長核定施行。