

新北市三重區碧華國民小學 111 學年度專輔老師入班輔導 活動成果



入班輔導



學期	主題
上學期	二--情緒紅綠燈
	四--兒少性剝削相關知能-性平知多少
	六--你是藍光人嗎?談網路使用相關知能
下學期	二--認識身體界線與自我保護
	四--你是藍光人嗎?談網路使用相關知能
	六--集合拉!小鬱伸友會



入班輔導-心情溫度計

我的心情溫度計

二三年級

班級: _____ 座號: _____ 姓名: _____

各位同學:

請你們回想最近一週你有什麼樣的心情變化, 選一個最適合你心情的答案。並且想想可以怎麼做最適合自己。

	完全不會	很少	有時	常常	總是
1. 我會睡不好或是睡覺時作噩夢	0	1	2	3	4
2. 我覺得很緊張	0	1	2	3	4
3. 我覺得容易煩惱或生氣	0	1	2	3	4
4. 我覺得心情不好, 不開心的	0	1	2	3	4
5. 我覺得比不上別人	0	1	2	3	4
有想要傷害自己的想法	0	1	2	3	4

我的總分: _____

四五年級



心情溫度計

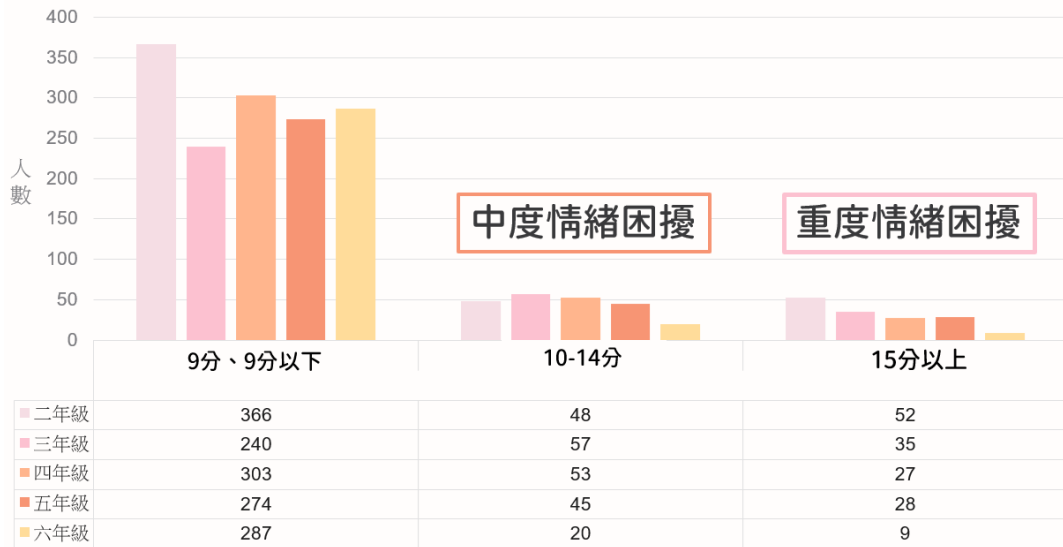
班級: _____ 年 班 座號: _____ 姓名: _____

請回想最近一星期(包含現在), 你在下列問題感到困擾或苦惱的程度, 請圈選一個最能代表你感覺的答案。

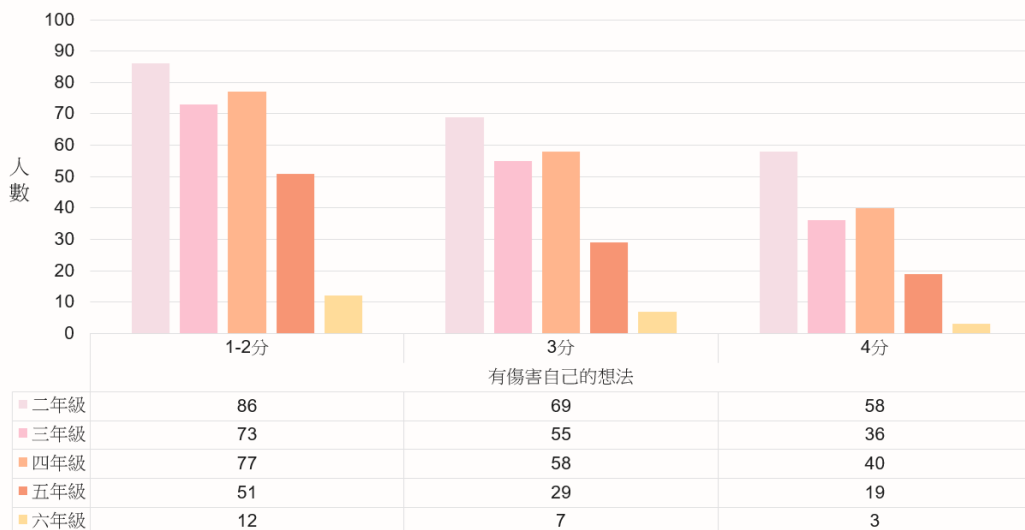
題目	完全沒有	輕微困擾	中等程度	有點困擾	非常困擾
1 睡眠困難, 難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4 感覺憂鬱, 心情低落	0	1	2	3	4
5 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
有想傷害自己的想法	0	1	2	3	4



心情溫度計總分1-5題統計人數



有傷害自己的想法 該題統計人數



入班輔導-心情溫度計後續

1. 老師宣講《心情溫度計之說明指南》
2. 邀請校外心理師對老師們演講
《跟孩子的情緒做朋友-情緒困難的學生》

1. 增加老師們對學生情緒行為的覺察與看見
2. 學生主動向導師/專輔協助的人數有變多
3. 導師對統計結果後續的處理，詢問人數增加

