

碧華12月馨橋

GOOD LIFE GOALS



美好生活 碧華SDGS實踐家

健康
快樂



READ MORE

新北市三重區碧華國民小學
輔導處編輯

健康的身心

[READ MORE](#)

讓我們先從
了解自己的心情
開始~



心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、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
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分爲2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

APP也可以!!

社團法人台灣自殺防治學會
全國自殺防治中心

進行現階段
簡式健康量表BSRS-5

健康提醒
101心理衛生電子書/影音

檢驗則設定
簡式健康量表自我檢驗則

現階段已結束
簡式健康量表BSRS-5程度變化

101心理衛生資源
精神中心心理衛生資源地圖

求助專線
101心理衛生求助專線

ios/Android
立即掃描下載

心情溫度計APP

小鬱不要來

對抗小鬱,我可以.....

休息



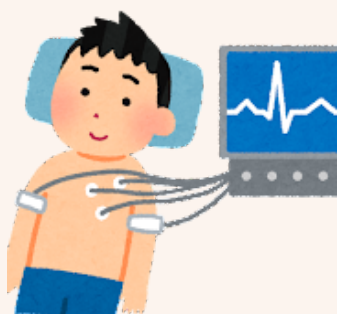
藥物治療



心理治療



物理治療



[看更多](#)

我們這樣做

讓孩子們認識自己的心情



學習適當的情緒表達



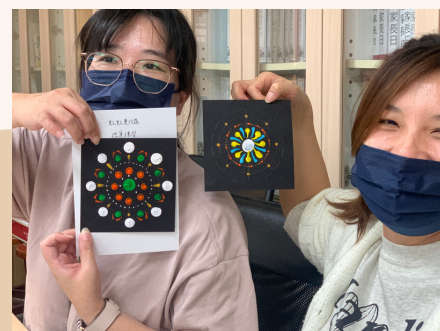
好好表達
透過合適的方式
表達出自己的情緒
讓別人知道自己
理解自己
讓我們相互尊重與包容

我們這樣做

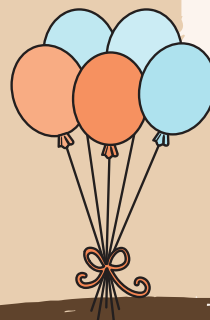
當3C的主人



玩玩桌遊 畫畫圖



認識覺察之後
試著做做喜歡的事
讓自己的心情
受到好好的照顧
每一日
都會是美好的一天



我們這樣做

教師和諧粉彩



自由塗鴉



畫一畫
圖一圖
隨時重新畫
隨時重新開始
也可以
隨時與你分享



跟家人一起這樣做



自己做最安心
跟家人學著做最快樂



星期六

雖下著雨

我們一起參加愛與健康幸福家庭活動

學了做焗烤飯和奇亞子點心

還有精油及按摩

幫媽媽按按摩

謝謝她平日的辛苦

在充滿香氣中

度過我們美好的時光

認識SEL(社會情緒學習)

從認識、表達自己的感受開始，進而理解我們的思考和行為其實是出自於感受，有了這層對自己的覺察和同理之後，才能在人生「卡關」的時刻尋求幫助，並從這個角度擴及他人、對他人產生同理；當一個社會擁有這樣的氣氛時，社會就愈穩定、愈能朝進步的方向前進。

社會情緒學習（SEL）的五個學習方向

- 1、自我覺察（**SELF-AWARENESS**）理解自己的感受，能夠客觀的評估自己的能力，擁有自信。
- 2、自我管理（**SELF-MANAGEMENT**）懂得跟自己不同的情緒共處，在壓力的環境中也有好的耐挫力和控制衝動能力，能夠自我管理的學生也較能專注在自己設定的目標、付出努力。
- 3、社會覺察（**SOCIAL AWARENESS**）同理他人的能力，能用站在別人的立場（家庭背景、種族、道德規範等）看待他人的行為，有社會覺察能力的孩子能和不同種族文化的人相處，也比較能從中了解社會上有哪些資源和支持。
- 4、人際關係技能（**RELATIONSHIP SKILLS**）和他人相處的能力，有人際關係技能的孩子能夠傾聽別人的聲音，有衝突發生時能主動的溝通，在各種事件中找到群體合作、互惠、運作方法，同時能夠調適壓力。
- 5、做出負責任的決定（**RESPONSIBLE DECISION-MAKING**）在事件中能評估各種情況（社會安全、道德規範、自己及他人立場等），並願意接受、承擔事件結果的能力。

資料來源:[HTTPS://TW.TOYBRAINS.COM/BLOG/SEL-SOCIAL-EMOTIONAL-LEARNING](https://tw.toybrains.com/blog/sel-social-emotional-learning)



我們試著讓孩子學習認識情緒與表達
也試著讓孩子理解別人的情緒

我們可以一起來
陪著我們的孩子
一起學習
一起成長