

# 參考範例

## 國立臺南護理專科學校學生輔導中心 113 學年度第 2 學期 班會主題宣導活動單

填表日期：000 年 0 月 00 日

<b>宣 導 主 題</b>	<input type="checkbox"/> 自我探索 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 性平教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 學習輔導 <input checked="" type="checkbox"/> 人際關係 <input type="checkbox"/> 霸凌防制 <input type="checkbox"/> 藥物濫用防制 <input type="checkbox"/> 交通安全 <input type="checkbox"/> 賃居安全 <input type="checkbox"/> 其他：				
實施日期： 000 年 0 月 00 日			實施地點：00 樓 000 教室		
實施對象： 00 科 0 年 0 班 班級導師： 000 老師			實際參與人數 38 人 / 全班人數 40 人		
<b>內 容 概 述</b>	<p>※請以文字說明宣導內容、宣導方式、問題討論等。</p> <p>一、宣導內容</p> <p>學校，是社會互動的縮影，學校裡的人際關係從小處著眼，可從同學之間的個別與群體互動，放大到班級間、甚至師生間的互動談起，在互動中學習應對進退的方式，在相處中，認識自己也認識他人，反映了我們對「愛與歸屬」的人際需求，是個值得好好學習的課題！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 周慕姿心理師   【十分鐘心理學】總是很在意別人的看法，怎麼辦？ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kdFPGHO4Ezg">https://www.youtube.com/watch?v=kdFPGHO4Ezg</a></li> <li>● 人際衝突因應之道(上集)   人際關係怎麼解   ▲人際關係系列▲   輔大學生輔導中心 X 蘇予昕心理師 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7pFTD8o1PgA">https://www.youtube.com/watch?v=7pFTD8o1PgA</a></li> <li>● 亞東醫院社會工作室   青少年憂鬱症 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MFAs1joAi_c">https://www.youtube.com/watch?v=MFAs1joAi_c</a></li> </ul> <p>二、宣導方式：小組同學分享人際關係的內容，並說明人的情緒會受到哪些影響，該如何因應、再加上班上同學分享與討論。</p> <p>三、討論問題</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如果是你，心情不好的時候，會如何面對？            OO 同學回答：找人自己一起唱歌、跳舞，轉移注意力。            OO 同學回答：我會跟朋友一起坐車去駁二特區逛街。            OO 同學回答：跟朋友聊聊，不要一個人自己亂想。</li> <li>2. 如果與身邊的人發生衝突時，你會如何處理？            A 組同學討論後，回答：先讓自己冷靜，再找對方談。            B 組同學討論後，回答：在學校可以找老師，看看可以怎麼處理。            C 組同學討論後，回答：不要衝動、讓自己冷卻一下、不要跟對方吵起來。</li> <li>3. 倘當有天，憂鬱症找上自己時，你會如何看待自己？            D 組同學討論後，回答：人有低落的情緒很正常，不要覺得自己很奇怪，要請求專業協助，不要往牛角尖鑽。</li> </ol>				

E組同學討論後，回答：先不要急著慌張，也不要怕丟臉，可以先找朋友聊聊，看看身邊是否有人有類似經驗，或者找導師或學輔中心老師求助，看看可以如何幫助自己，不要一直陷入負面情緒裡面。

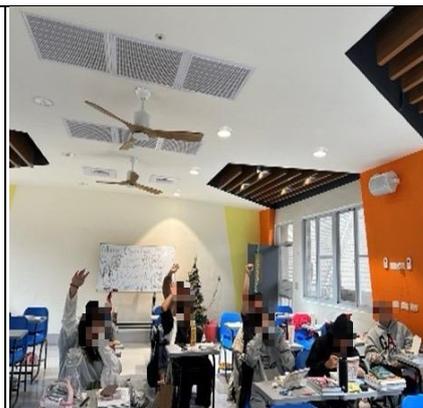
活動照片



小組同學分享主題相關影片，讓大家認識人際關係可能面臨的衝突及應對方法。



同學認真聆聽小組同學分享。



同學積極舉手表達想法，針對問題進行討論及回應。

**備註說明：**

1. 本單完成後，敬請輔導股長將電子檔（word/pdf）寄回學輔中心黃上豪輔導老師（jerry25214@ntin.edu.tw），並將紙本貼於班會記錄本，班會記錄本請於學期末（第18週）交回學務處。
2. 如有相關附件，如主題宣導簡報檔案、影音連結等，敬請一併提供於後，感謝配合。
3. 本表不敷使用，可自行添加欄位。檔名格式：113-2-主題名稱-五/二 OO 科 O 年 O 班-班會主題宣導活動單。