

THE STREET

陳政暉

校長

Content

- 01 緣起與理念
- 02 盤點資源
- 03 處室分工
- 04 如何增進教師心理健康







需要二級輔導的學生高達 7%

(全校約670人)



中度情緒困擾學生有5、60人



基隆市武崙國中

陳政暉校長

學生

在情緒支持方面能有多方面的連結

教師

用熱情與正向的情緒 感染學生

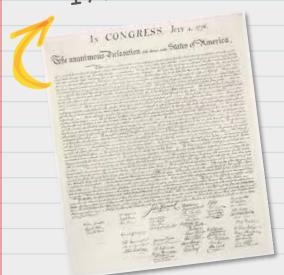


Martin E. P. Seligman 正向心理學之父-馬汀·塞利格曼

- 善用強項
- 每天做三件好事

找到學生長處、美德 並提供發展舞台

1776 美國獨立宣言



We hold these truths to be selfevident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable rights, that they are among these are life, liberty and the pursuit of happiness.

人人生而平等,每個人都有追求幸福的權利

樂觀是可以學習的





書籍閱讀結合聯絡簿心情小語 培養學生正向心理技巧



校內處室氛圍良好

校長一號召,全體就動員



衛生組長了解資源

衛生組長之前是輔導組長 熟悉業務,容易盤點、整合資源

各處室間的合作

應打破本位主義 積極橫向溝通、互相協助



與輔導室配合

定期辦理活動與講座並與專輔老師共同協助學生



提供適當空間及基本設施 辦理職業試探課程及體驗活動 舒適環境營造正向感受 武崙國中的學生也能就近使用

[武崙中心] 基隆市區域 基隆市區域 職業試採與體驗 示範中心





協助市內國中小之輔導工作 參與各校個案研討會議 心理師入校服務與生命教育

基隆市學生輔導諮商中心

辦公室設置於武崙國中內





主題書展結合正向心理健康

校園書展每年都有抽書與贈書的活動 本次結合正向心理健康主題,廣布相關書籍 並將「抽獎贈書」改為「**撰寫書摘,師生按讚」**的方式進行 加深活動內涵,鼓勵師生參與活動,增添閱讀樂趣





整潔秩序成績單 放入正向小語鼓勵學生 獲獎班級獎勵-週五便服日



鼓勵社團設計創意活動 融入情境,提高學生學習樂趣





學務處

教師研習

增進教師心理健康素養

正向小語 貼單

for 聯絡簿

引進資源

健康教師

月經教育促成性別平等 現有課程不再增加負擔 輔導教師

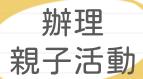
健康生活家於課堂使用 已做過的業務不要重複

輔導室

設計 生涯手冊

- ▼ 讓學生對自己的生涯發展有概念
- ▼ 讓學生學習覺察情緒與經營人際關係
- ✔ 讓師長了解孩子的長處與興趣

親子共讀、家庭教育講座、 學生技職教育說明…



- ✓ 讓家長了解如何支持孩子
- ✓ 協助家長認識孩子的長處與興趣
- ✓ 提升親子之間的情感

教務處

分段設獎





銀暉獎



金暉獎 段考平均 90分以上

段考平均80分以上

青暉獎 段考名次 進步7名

單字比賽



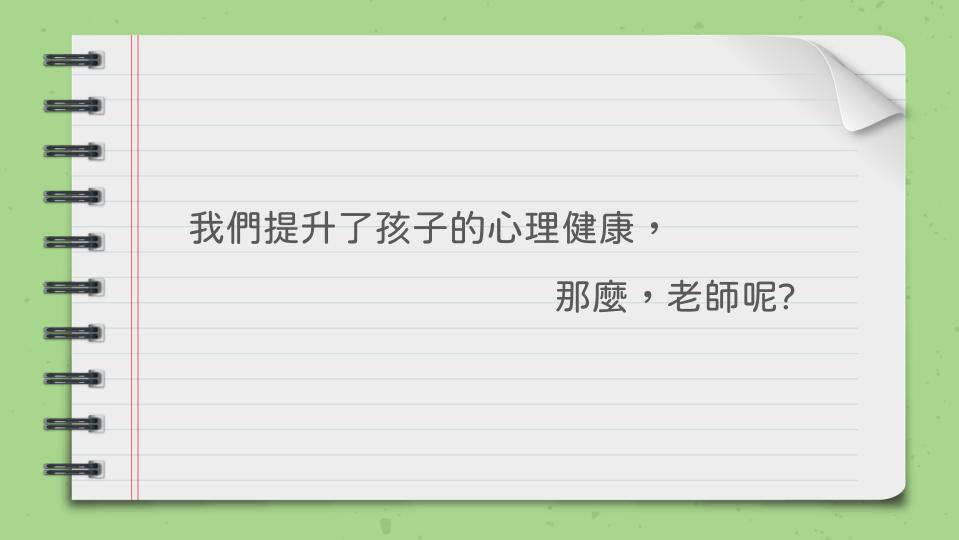
快樂學習!!





04

如何增進 教師心理健康





- ✓ 資深教師的支持與協助
- ✓ 教師會緊密聯繫,互助合作
- ✓ 邀請校內輔導教師擔任講師



運動團體

- ✓ 週間課後運動(羽球、瑜珈…)
- ✓ 邀請社區居民一起和老師運動
- ✓ 提供教師健身空間,優先提供名額



- ✓ 在教師辦公室提供書籍讓教師翻閱
- ✓ 流動各辦公室書籍,定期更新主題



紓壓課程

- ✓ 邀請講師舉辦手作課程
- ✓ 邀請輔諮中心針對教師舉辦講座
- ✓ 接洽學輔中心,拓展教師可用資源

