

日期：113年6月13日

簽 於 輔導室

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

主旨：陳本校112學年度第2學期「自我傷害預防及資源挹注實施計劃」活動學生場次成果報告表乙案，請核示。

說明：

- 一、依據輔導室112學年度計劃實施辦理。
- 二、113年度自我傷害預防及資源挹注計劃活動於113年6月12日(三)13:00~15:00辦理完畢，學生簽到冊及活動成果報告表校內核章如附件(行紙本核章)。

擬辦：

- 一、奉核後，簽到表及活動成果報告表備查。

裝

訂

線



世紀學校財團法人桃園市世紀綠能工商高級中等學校--簽稿會核單

公文文號：113D001697

主旨：陳本校112學年度第2學期「自我傷害預防及資源挹注實施計劃」活動學生場次
成果報告表乙案，請核示。

意見	簽辦人員
	<div data-bbox="1066 362 1264 421" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 輔導室 資料組長 陳麒丞 </div> 113/06/14 08:13
同意	<div data-bbox="1066 474 1264 533" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 輔導室 主任 黃曉 玲 </div> 113/06/14 08:20
如擬。	<div data-bbox="1066 586 1264 645" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 校長室 校長 陳麗 玉 </div> 113/06/14 15:41 (決)
	<div data-bbox="1066 698 1264 757" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 輔導室 資料組長 陳麒丞 </div> 113/06/15 15:31

檔 號：

保存年限：

日期：113年3月25日

簽 於 輔導室

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

主旨：呈本校112學年度第2學期「自我傷害預防及資源挹注實施計劃」活動實施計畫學生場次，請核示。

說明：

一、依據桃園市政府教育局113年2月22日桃教學字第1130013628號函辦理。

二、旨揭申請113年度自我傷害預防及資源挹注實施計劃暨經費補助核定一案已核定通過(如附件)。

三、日期：113年6/12(三)，下午13:00~15:00進行。

研習講座講師：許格瑋心理師

參加學生：資訊一甲、幼一甲、汽一甲、餐二乙及幼二甲，合計130人。

研習地點：本校二樓視聽中心。

四、活動相關經費由113年度自我傷害預防及資挹注實施計劃暨經費補助支應。

擬辦：

一、奉核後依說明二~四辦理。

裝

訂

線

113/03/26

輔導室



113D000863

世紀學校財團法人桃園市世紀綠能工商高級中等學校--簽稿會核單

公文文號：113D000863

主旨：呈本校112學年度第2學期「自我傷害預防及資源挹注實施計劃」活動實施計畫學生場次，請核示。

意見	簽辦人員
	輔導室 資料組長 陳麒丞 113/03/26 12:23
同意	輔導室 主任 黃曉玲 113/03/26 13:26
	輔導室 資料組長 陳麒丞 113/03/28 21:22
敬悉	教務處 教學組長 胡昌平 113/03/28 17:10
敬悉	教務處 主任 樊永正 113/03/28 17:59
知悉	學務處 訓育組長 詹熒鳳 113/03/27 16:17
知悉	學務處 主任 唐盛德 113/03/28 09:57
	總務處 出納組長陳淑芳 113/03/26 14:55
已悉	總務處 主任 李忠信 113/03/27 08:55
此計畫經費為2萬元~諮商鐘點12000元+外聘講師鐘點8000元~請依計畫期程執行	會計室 代理主任 陳貞穎 113/03/26 15:01
同意	輔導室 主任 黃曉玲 113/03/28 21:57
如擬。	校長室 校長 陳崑玉 113/03/29 07:33 (快)
	輔導室 資料組長 陳麒丞 113/03/29 09:16



世紀綠能工商
Century Green Energy Vocational Senior High School

112 學年度第 2 學期

自我傷害預防及資源挹注計劃講座

學生自我傷害預防教育研習場次

題目：提升學生因應壓力

與危機管理知能

主講者：郭格偉心理師

日期：6月12日

地點：視聽中心

桃園市 113 年度自我傷害預防及資源挹注實施計畫—

世紀綠能工商高級中等學校 自我傷害預防及資源挹注成果報告表(一)

議題名稱	提升學生因應壓力 與危機管理知能	辦理日期	辦理時間
活動內容(方式)	講座	113/06/12	13:00~15:00
活動對象	學 98 生：人 (男：39、女 39：) 教職員工：人 8 (男：3、女 5：) 其 他： 0 人 (男： 、女：)		
參與總人次	106 人	補助金額	4,000 元
附件	<input checked="" type="checkbox"/> 實施計畫 <input type="checkbox"/> 課程(流程)表 <input checked="" type="checkbox"/> 講授參考資料 <input type="checkbox"/> 其他		
效益評估： 1. 增進學生自殺自傷防治的預防觀念、辨識、處遇及救助技能。 2. 提昇學生在有或者自殺自傷危機的意識時能夠向外求助、挫折容忍力及強化辨識能力，以減少自殺自傷防治的念頭。			
檢討與建議： 增進學生自傷的自我覺察，並增加個人傷的意圖減少，減少校園一級防治人員承受之壓力及負擔，並提升校園學生健康心理及身理，並也能查覺同儕有自傷的情況發生。			



主席介紹講師(一)



講師介紹課程內容(二)



學生專心聆聽(三)



講師引用時事案例(四)



講師引用時事案例(五)



頒發感謝狀(六)

承辦人：

資料組長 陳麒丞

單位主管：

輔導主任 黃曉玲

校長：

校長 陳崑玉

桃園縣世紀綠能工商高級中等學校

活動名稱：113 年自我傷害預防及資源挹注實施計劃

課程名稱：(學生講座)提升學生因應壓力與危機管理知能

時間：113 年 6 月 12 日(13 : 00 ~ 15 :00 計 2 小時)

講師簽到表：

序號	姓名	簽名	備註
1	許格瑋		6/12 講師

113年自我傷害預防及資源挹注實施計劃

課程名稱：(學生講座)提升學生因應壓力與危機管理知能

時間：113年6月12日(13:00~15:00計2小時)

二又一甲

學生簽到表：

李亦嫻	李亦嫻		
阮金麟	呂紹聖		
吳祈緯	武雅濤		
曾子昶	吳模詒		
林韋翔	林進財		
黃宇生	蔡承祐		
林雅潔			
周峻毅			
蔡伊凡			

113年自我傷害預防及資源挹注實施計劃

課程名稱：(學生講座)提升學生因應壓力與危機管理知能

時間：113年6月12日(13:00~15:00計2小時)

卷二甲

學生簽到表：

陳子育	黃佳琪	溫詠蓁	
陳育豪	蔣佩怡		
張廷愷	楊俐婷		
謝惠宇	沈宥新		
黃亭瑜	何易達		
沈靜	張景瑋		
陳季葳	汪子鑫		
林佑馨	羅啟任		
李安峻	許育生		

113 年自我傷害預防及資源挹注實施計劃

課程名稱：(學生講座)提升學生因應壓力與危機管理知能

時間：113 年 6 月 12 日(13:00~15:00 計 2 小時)

汽一甲

學生簽到表：

楊竣程	謝偉峰		
劉嘉廷	吳俊廷		
陸晉	徐亞輝		
鄧耀	陳凱		
鄧唯	鄭嘉偉		
李浩	游定一		
王宇翔	王威		
楊瑞	游兆翔		
朱祐	譚以諾		

113年自我傷害預防及資源挹注實施計劃

課程名稱：(學生講座)提升學生因應壓力與危機管理知能

時間：113年6月12日(13:00~15:00計2小時)

學生簽到表：

蔡佩凝	陳惠心		
王培	游舒婷		
沈詠靜	林依婷		
江鈺蓉	李品嫻		
吳亦韻	張芸瑄		
潘宇晨	曾湘筠		
邱姿璇	徐相賢		
黃紫涵	張鈞雅		
	李婷婷		

113年自我傷害預防及資源挹注實施計劃

課程名稱：(學生講座)提升學生因應壓力與危機管理知能

時間：113年6月12日(13:00~15:00計2小時)

學生簽到表：

線 = P

線一甲

古

楊文哲	胡珣惠		
鄧青尚	蔡如風		
原菜	鄧水奎		
沈宥恩	梁煜孟		
張聖柏	劉俊成		
黃柔琪	蔡耀		
	陳子恩		

世紀綠能工商高級中等學校

黏貼憑證用紙

編號	科目	金額							用途說明		
		億	仟	佰	十	萬	千	百		十	元
						\$ 4	0	0	0		113年自我傷害預防及資源挹注實施計劃-6月12日學生場，講師費用2,000元/小時，講座課程2,000元*2小時=4,000元整。
字號											

採購或經手人	資料組長 陳麒丞	單位主管	主任 黃曉玲	校 長	附件
驗收證明	林逸亞	總務主任	李忠信		請購單 張
保管		會計主任	陳貞穎		請修單 張
					估價單 張
					圖說 張
					簽呈 張

領 據

茲收到 桃園縣世紀綠能工商高級中等學校

活動名稱：113年自我傷害預防及資源挹注實施計劃

課程名稱：(學生講座)提升學生因應壓力與危機管理知能

時 間： 113 年 6 月 12 日(13:00 ~ 15:00 計 2 小時)

領款費用項目及標準：【內聘 外聘】

- | | |
|---|---|
| 1. <input checked="" type="checkbox"/> 講座鐘點費 每小時/節 2000 元 | 2. <input type="checkbox"/> 諮詢費 每人次 _____ 元 |
| 3. <input type="checkbox"/> 授課鐘點費 每小時/節 _____ 元 | 4. <input type="checkbox"/> 出席費 每人次 _____ 元 |
| 5. <input type="checkbox"/> 其他 (請註明: _____) | |

支領金額：新臺幣 4,000 元整

出組長 陳淑芳

領款人：許格琦

與正本相符

身份證字號：A125856705

資料組長 陳麒丞

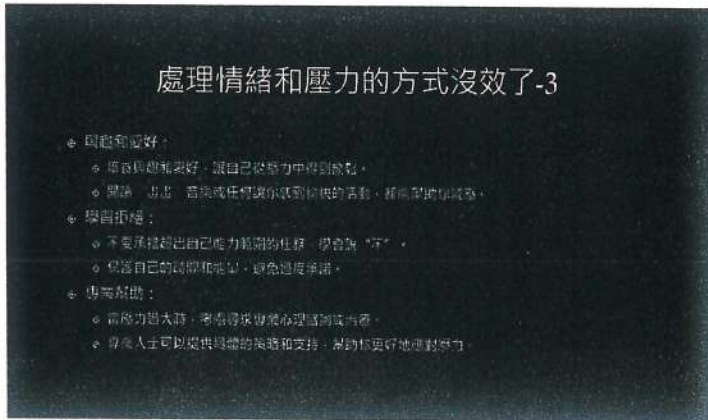
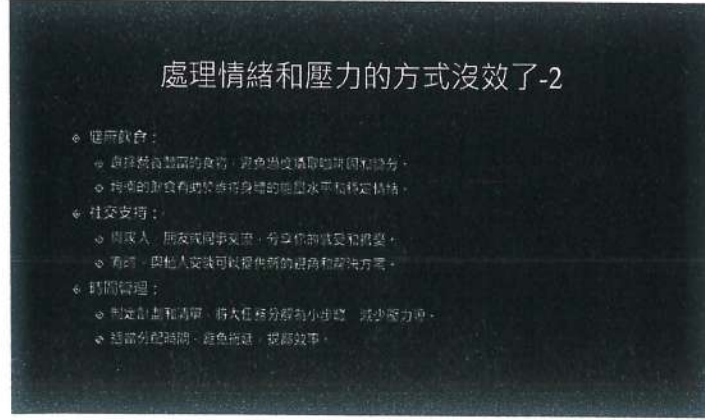
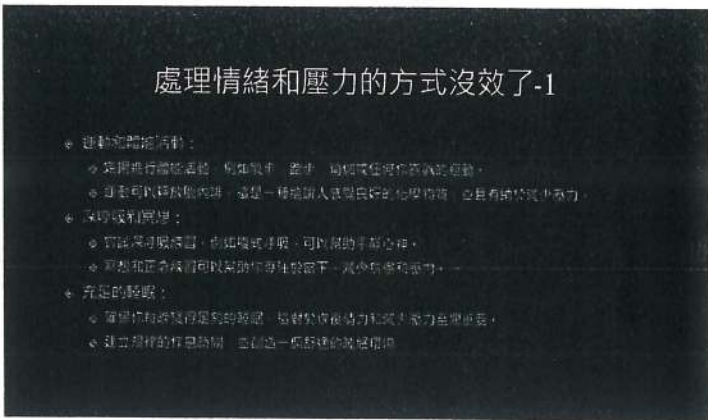
服務單位：真視大學諮商衛保就業中心

戶籍地址：台北市中山區松江里 9 鄰 松江 路

段 313 巷 弄 20 號 3 樓之

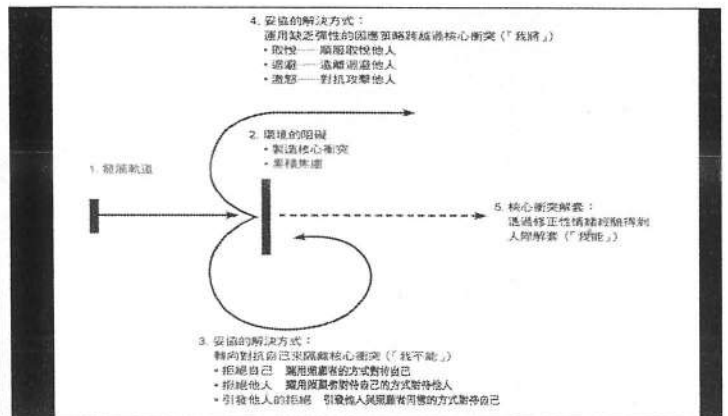
(為列報所得，請詳列里、鄰資料)

中華民國 113 年 6 月 12 日



從來就沒有萬靈丹
只有不斷地測試自己的底線

控制感/失控感



你確定你想知道...?

當你憂鬱情緒出現時會做些什麼？

你確定你想知道...?



經實證有效的情緒/壓力因應策略

EP12 逃避壓力雖可恥，但很有用。
好好排解你的壓力吧！feat. 格瑋



若今日的分享對你有幫助
未來可以在這裡找到一絲絲安慰

