

班級減壓與預防欺凌宣導

活動內容	提問	目的	
1. 說明入班目的 2. 關懷停課期間的生活狀況。	1. 導師很關心你們, 所為你們申請班級輔導, 讓我來關心你們停課期間過的好不好(點頭搖頭表示), 並邀請發言。 2. 詢問停課期間的情緒調適方式。	1. 說明以降低猜忌與阻抗。 2. 蒐集停課期間的資料好用於最後的討論。	5分鐘
3.討論週五當天的經驗與感受。	1.專輔先說明週五的經驗與感受以做示範, 並邀請學生發言。	1. 蒐集壓力事件的經驗與感受。 2. 帶出對確診者的猜忌。	10分鐘
4. 討論確診(生活中的不確定性)的影響	1.討論想知道確診者是誰的目的, 並教導人對不確定性的生心理反應。 2.討論自己可能確診的焦慮與害怕(點頭搖頭表示,並以手比出焦慮值)與身心反應。	1. 澄清疾病的相關訊息。 2. 一般化情緒化與問責的反應。 3. 一般化壓力反應, 並提供若持續2-4週以上可以來找專輔。	15分鐘
5.討論壓力因應方式	1.討論害怕、焦慮都如何處理。 2.討論如果自己確診希望週遭的人怎麼對待自己。	4. 提供情緒壓力因應與抱怨策略。	15分鐘
6.期待未來	1. 專輔先說明以做示範, 討論在這件事上大家的心得與學習。 2.在2-4週還是因為擔心自己確診而有緊張、睡不好等狀況, 可以跟導師說, 導師就會找我幫忙。	5.如果時間不夠, 則由專輔示範做結束。	5分鐘