

臺中市立豐原商業高級中等學校一〇九學年度第二學期

輔導室辦理活動成果



活動主題：情緒教育紓壓系列活動—點亮你的好心情~情緒魔法師

活動時間：110年4月

參加對象：全校師生



情緒魔法箱內備有數則正向小語，另置放校內種植香草與點亮好心情五步驟文宣

情緒魔法箱全套配備分別置放於景蠡樓與德智大樓，希望全校師生能更容易參與活動



點亮好心情第一步：嗅聞香草~校長也來參與活動



點亮好心情第二步：深呼吸，將注意力回到自身

臺中市立豐原商業高級中等學校一〇九學年度第二學期

輔導室辦理活動成果



活動主題：情緒教育紓壓系列活動—點亮你的好心情~情緒魔法師

活動時間：110年4月

參加對象：全校師生



點亮好心情第三步：心裡想一個需要祝福的事件或感到困擾的議題



點亮好心情第四步：將手伸進情緒魔法箱中，感受被召喚抽我抽我的正向小語小卡



點亮好心情第五步：讀一讀所抽到的正向小語小卡，感受語言帶給自己的力量或解答



將正向小語帶回生活中，繼續蘊釀與發酵，或許會有意想不到的發展喔。

臺中市立豐原商業高級中等學校一〇九學年度第二學期

輔導室辦理活動成果



活動主題：情緒教育紓壓系列活動一點亮你的好心情~情緒魔法師

活動時間：110年4月

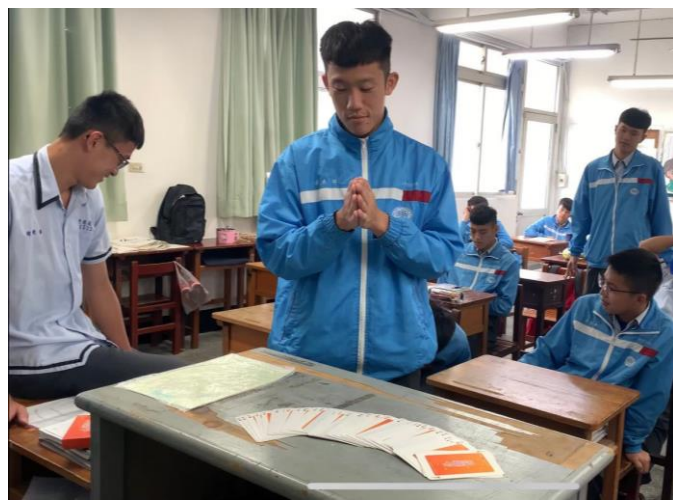
參加對象：全校師生



體育班的同學們來參與情緒魔法師活動



班導師將情緒魔法師活動帶回班級中，帶領同學們體驗



同學們透過活動的參與，能將注意力收回自身，也分享正向小語與心靈的神奇相應



每位同學輪流抽卡，感受正向小語與心靈的神奇相應，也從中獲得安定的力量