

# 臺南市健康促進學校「正向心理健康促進」議題實施計畫

## -子計畫四-社會情緒教育系列研習計畫

### 壹、依據：

- 一、教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。
- 二、臺南市 114 年度健康促進學校計畫。

### 貳、目的：

- 一、增進國民中小學教師指導學生情緒調節的專業知能及素養，強化教師輔導與管教的效能。
- 二、提供教師情緒教育學習之知能與技巧，並融入班級經營與各領域教學中，培養學生情緒管理調節力。
- 三、協助教師輔導及處理情緒障礙或適應障礙的學生，解決問題的方法與能力。
- 四、研習完成之校長、主任與教師，將成為校園情緒教育種子教師，有助於建構高 EQ 的校園。

### 參、辦理單位：

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局
- 二、承辦單位：臺南市佳里區仁愛國民小學
- 三、協辦單位：臺南市中西區協進國民小學、臺南市西港區成功國民小學、社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會、高雄醫學大學正向心理學中心

### 肆、實施方式：

- 一、實施內容：藉由各校代表參加研習活動，提升學校對於正向心理情緒健康議題與操作之瞭解，課程表如附件一。
- 二、社會情緒教育與探索體驗教育研習訊息：
  - (一)研習內容：社會情緒教育
    - 1、場次 1：共計 60 名。
      - (1)研習對象：臺南市所轄各國中(含市立高中)及國小老師或輔導教師參加。
      - (2)研習日期：114 年 7 月 8 日上午。
      - (3)研習地點：臺南市中西區協進國民小學。
      - (4)報名方式：即日起至 114 年 6 月 30 日，學習護照編號 [306833](#)。

2、場次 2：共計 60 名。

(1)研習對象：臺南市所轄各國中(含市立高中)及國小老師或輔導教師參加。

(2)研習日期：114 年 7 月 9 日。

(3)研習地點：臺南市佳里區仁愛國民小學

(4)報名方式：即日起至 114 年 6 月 30 日，

學習護照編號 **306831**。

(二) 研習內容：正向心理健康促進~老師也要有幸福 plus 教育研習

1、場次 1：共計 100 名，溪北場(大曾文區、大新營區、大北門區、善化區)

(1)研習對象：臺南市所轄各國中(含市立高中)及國小，班級數 7 班以上學校請指派代表(校長、主任、組長或輔導教師參加) 1 名參加，6 班學校自由報名參加，若未額滿開放輔導團成員或局本部人員參加。

(2)研習日期：114 年 8 月 5 日

(3)研習地點：佳里區仁愛國小。

(4)報名方式：即日起至 114 年 6 月 30 日，

學習護照編號 **306834**。

(5)重要提醒：全程為體驗式課程，將會有大量的同儕互動與演練、雙向討論、心得分享等。

2、場次 2：共計 100 名，溪南場(永華區、大新豐區、大新化區)

(1)研習對象：臺南市所轄各國中(含市立高中)及國小，班級數 7 班以上學校請指派代表(校長、主任、組長或輔導教師參加) 1 名參加，6 班學校自由報名參加，若未額滿開放輔導團成員或局本部人員參加。

(2)研習日期：114 年 8 月 6 日

(3)研習地點：佳里區仁愛國小

(4)報名方式：即日起至 114 年 6 月 30 日，

學習護照編號 **306836**。

(5)重要提醒：全程為體驗式課程，將會有大量的同儕互動與演練、雙向討論、心得分享等。

伍、防疫作為：由參加人員自主決定戴口罩與否，另若當日有發燒或呼吸道症狀，建議戴上口罩。

陸、預期效益：

一、 培訓本市校園情緒教育種子教師，正向面對自我情緒，並學習情緒調節與適應，將其運用於學生輔導與管教。

二、 拓展情緒教育體驗學習活動至本市所屬學校，讓教師能看見每一位孩子的優點，幫助教師學習輔導及處理情緒障礙或適應障礙的學生。

柒、參加研習之人員一律給予公(差)假登記，場次 1、2 全程參與者各核發 3 小時研習時數，場次 3、4 全程參與者各核發 7 小時研習時數。

捌、獎勵：辦理本計畫有功人員，依相關規定予以敘獎。

玖、本案聯絡方式：

一、 佳里區仁愛國小輔導主任許書銘(7222227 分機 809)。

二、 臺南市政府教育局學輔校安科業務承辦人劉怡秀(2991111 分機 8656)。

壹拾、本計畫核定後實施，修正時亦同。

附件一：社會情緒教育系列研習

114 年度臺南市政府教育局正向心理情緒健康議題

社會情緒教育系列研習實施計畫課程表

社會情緒教育場次 1			
日期：114 年 7 月 8 日 研習地點：中西區協進國小			
時間	內容	研習內容	講師
08:30-08:50		報到	學校行政團隊
08:50-09:00		致詞	教育局長官 杏璞身心健康關懷協會 林茂生理事長
09:00-10:30		社會情緒教育(Social Emotional Learning)概論	吳詠葳 心理師
10:30-10:40		中場休息	學校行政團隊
10:40-12:10		「教案介紹」 情緒來敲門及跟情緒做個好朋友	蔡俞鈞老師
12:10-12:30		綜合座談	蔡俞鈞老師

社會情緒教育場次 2

日期：114 年 7 月 9 日 研習地點：佳里區仁愛國小

時間	內容	研習內容	講師
08:30-08:50		報到	學校行政團隊
08:50-09:00		致詞	教育局長官 杏璞身心健康關懷協會 林茂生理事長
09:00-10:30		社會情緒教育(Social Emotional Learning)概論	吳詠葳 心理師
10:30-10:40		中場休息	學校行政團隊
10:40-12:10		「教案介紹」 情緒來敲門及跟情緒做個好朋友	魏啓倫老師
12:10-12:30		綜合座談	魏啓倫老師

正向心理健康之正念體驗教育研習 3：溪北場

114 年 8 月 5 日(週二) 地點：佳里區仁愛國小

時間	內容	研習內容	講師
08:30-08:50		報到	學校團隊
08:50-09:00		長官致詞	教育局長官
09:00-10:00		老師也要有幸福 <i>plus</i> Part1	林培雄講師
10:00-10:20		休息時間	學校團隊
10:20-12:00		老師也要有幸福 <i>plus</i> Part2	林培雄講師
12:00-13:00		午餐	學校團隊
13:00-14:00		老師也要有幸福 <i>plus</i> Part3	林培雄講師
14:00-14:20		休息時間	學校團隊
14:20-16:00		老師也要有幸福 <i>plus</i> Part4	林培雄講師
16:00-16:30		綜合座談	林培雄講師
16:30		賦歸	

正向心理健康之正念體驗教育研習 4：溪南場

113 年 8 月 6 日(週三) 地點：佳里區仁愛國小

時間	內容	研習內容	講師
08:30-08:50		報到	學校團隊
08:50-09:00		長官致詞	教育局長官
09:00-10:00		老師也要有幸福 <i>plus</i> Part1	林培雄講師
10:00-10:20		休息時間	學校團隊
10:20-12:00		老師也要有幸福 <i>plus</i> Part2	林培雄講師
12:00-13:00		午餐	學校團隊
13:00-14:00		老師也要有幸福 <i>plus</i> Part3	林培雄講師
14:00-14:20		休息時間	學校團隊
14:20-16:00		老師也要有幸福 <i>plus</i> Part4	林培雄講師
16:00-16:30		綜合座談	林培雄講師
16:30		賦歸	

## 附件二：杏璞協會及講師資歷

杏璞是一個由醫學界、心理輔導界及教育界共同合作推廣情緒教育的非營利社會公益團體，自 2015 年起開辦家長情緒教育課程，已有近一千三百多名家長參加，廣受好評。

杏璞由專業醫師、心理師與輔導老師共同設計小學生社會情緒教育 (Social Emotional Learning) 教案：[跟情緒做個好朋友]，提供給台南市國小老師在班級進行社會情緒教育之用；並為老師提供理論，示範與實際演練的研習營。目前已有分屬 10 個台南行政區十多間國小老師在班級實施課程。

### 講師資歷

#### 一、 講師：吳詠葳 博士/臨床心理師

##### 1. 學歷：

- (1) 成大健康照護科學研究所臨床心理博士
- (2) 台灣大學社會學碩士
- (3) 美國柏克萊大學心理學學士

##### 2. 經歷：

- (1) 日安心理健康中心・心理治療所副所長
- (2) 台南大學附小家庭教育諮詢顧問
- (3) 社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會理事
- (4) 台南市警察局外聘心理輔導諮詢委員
- (5) 台南市教育局「校安黃綠紅：網路素養與認知」講師
- (6) 台南市家庭教育中心講師

#### 二、 講師：蔡俞鈞 老師

##### 1. 學歷：

- (1) 高雄師範大學諮復所博士班
- (2) 台東大學諮商心理碩士

##### 2. 現任：國立南科國際實驗高級中學國小部主任

#### 三、 講師：魏啓倫 老師

##### 1. 學歷：高雄師範大學諮商心理與復健諮商所

##### 2. 經歷：

- (1) 花蓮縣奇美國民小學中年級導師
- (2) 臺南市永康國民小學專任輔導教師

##### 3. 現任：高雄市嘉興國民小學專任輔導教師



## 老師也要有幸福-共創正向的教室氛圍 充個電，再出發 請給一個珍愛自己的時間

- 研習效益：
  - 了解『沒勁』的心理封印機轉
  - 學習打開心理封印的方法
  - 體驗珍愛自己的身心變化
  - 共創正向的教室氛圍
- 研習內容：
  - 這麼努力了，怎麼會這樣！
    - ◆ 長期壓力引發的下視丘-垂體-腎上腺軸(HPA 軸)失控
    - ◆ HPA 軸失控對海馬迴損傷與身心狀態異常情況
    - ◆ HPA 軸失控對杏仁核的損傷與身心狀態異常情況
    - ◆ 前額葉運作低落與身心狀態異常情況
  - 有被珍愛過的經驗（基模），才有能力去珍愛他人。
    - ◆ 正向心理學發現的復原機轉與潛能開發技巧。
  - 正向心理學的復能與潛能開發策略
    - ◆ 回正過激的生理反應（自律神經、內分泌系統）  
漸近式放鬆法/無糖口香糖放鬆法/蓮花經絡放鬆按摩圈
    - ◆ 調節合適的情緒反應（邊緣系統）  
正念飲食、行走、掌珠保健球  
正向情緒開發課程  
正向人際開發課程
    - ◆ 擴充更高 CP 值的認知處遇基模（前額葉）  
情緒背後的底層邏輯/正向意圖
- 課程講師：林培雄（大雄）
  - 現職：減法心理工作室 執行長
  - 專長：心理韌性、團體動力學、正向老化、減法旅行
  - 學歷：高雄醫學大學心理學系碩士班碩士
  - 經歷：
    - ◆ 高雄醫學大學正向心理學中心顧問&業師
    - ◆ 高雄諮商輔導中心專任「張老師」
    - ◆ 大仁科大諮商中心輔導老師
    - ◆ <https://sites.google.com/site/my0932280393/>
- 備註
  - 不能全程參與的學員，將會有學習上的困難，報名時請先評估自己的情況。
- 採購器材

- extra 無糖口香糖，每學員 1 包
- 蓮花經絡放鬆按摩圈-大號，每學員 1 個
  - ◆ <https://tw.shp.ee/RJFKynE>
  - ◆
- 掌珠保健球-直徑 6cm，每學員 2 顆