

105 年國立高雄師範大學進修學院十二年國教精進發展計畫  
建立偏鄉教師身心健康自我管理與永續成長工作坊  
國立潮州高級中學  
實施計畫

一、依據

教育部 105 年 3 月 11 日臺教師(三)字第 1050025520A 號函。

二、目的

國立高雄師範大學進修學院深入偏鄉地區學校瞭解及促進偏鄉教師工作壓力因應和身心健康現況及促進偏鄉學生情緒管理及學習效能，與偏鄉學校教師與屏東縣潮州中學等學校合作，以自律神經檢測及解釋、座談及體驗教育與自律神經平衡自我教導及壓力因應工作坊與體驗式團體方式進行。

三、辦理單位

(一) 指導單位：教育部

(二) 主辦單位：國立高雄師範大學進修學院

(三) 承辦單位：屏東縣國立潮州高級中學

四、參加對象

偏鄉學校(國小、國中、高中與高職)志願參加之教師為檢測服務及工作坊之參加對象。

五、活動期間

民國 105 年 12 月 17 日 (星期六) 09:00-15:00

六、費用：免費

七、活動地點

屏東縣國立潮州高級中學輔導室二樓生涯規劃專科教室、團體諮商室(920 屏東縣潮州鎮中山路 11 號)

八、交通方式：自行前往

九、網路報名時間：即日起 至 2016 年 12 月 14 日星期三 17:00 截止，請上「全國教師在職進修資訊網」線上報名，課程代號 2093426。

十、聯絡人：

廖小姐

0930538178

lillian00713@gmail.com

## 十一、活動議程表

活動時間：105 年 12 月 17 日(星期六)		
活動地點：屏東縣國立潮州高級中學輔導室二樓生涯規劃專科教室、團體諮商室		
時間	議程	主持人/主講者
08:40-08:50	簽到	
08:50-09:00	開幕致詞	高雄市茂林國小 洪英雄 校長 國立高雄師範大學 楊瑞珠 教授
09:00-12:00	<p align="center"><b>【「整體觀關懷身心壓力」工作坊】</b></p> <p>工作坊簡介： 與您一同分享、交流以及討論，身為偏鄉老師的你，如何運用阿德勒心理學的「整體觀」，來增進自己的自我覺察。你將會對「自律神經」有初步的認識。你將可以了解非侵入性醫療生理檢測儀器檢測出「心律變異」的意涵，在你通往幸福快樂的人生途中，都是不可或缺的重要元素。</p>	
	<p><b>【「整體觀關懷身心壓力」工作坊】</b></p> <p>工作坊內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.以生理回饋、自律神經平衡自我教導方式進行壓力因應工作坊。</li> <li>2.如何運用家庭的角色與生命風格的關係。</li> <li>3.瞭解自律神經與身心壓力的相關聯。</li> <li>4.了解如何運用阿德勒個體心理學多愛自己一點，並拓展至學生輔導。</li> </ol>	<p>主持人： 高雄市茂林國小 洪英雄 校長</p> <p>主講者： 高雄市凱旋醫院成人精神科副主任 陳偉任 醫生</p>
12:00-13:00	<p><b>【「瞭解偏鄉教師壓力源與因應現狀」偏鄉教師座談會】</b></p> <p>座談會內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.與偏鄉學校之行政團隊與教師代表座談，以深入了解在地需求。</li> <li>2.探討需求調查問卷之成果報告</li> <li>3.教師 HRV 自律神經檢測與個別解析</li> </ol>	<p>主持人： 國立高雄師範大學 楊瑞珠 教授</p> <p>主講者： 高雄市小港國中 黃英俞 老師</p>
13:00-15:00	<p align="center"><b>【「挑戰舒適圈，重寫生命模式：從探索遊戲談紓壓」工作坊】</b></p> <p>工作坊簡介： 探索教育在台灣近年來廣泛運用於各種領域，包括，企業訓練、團隊合作、生命教育等，本課程嘗試運用探索活動，探討偏鄉教師壓力源，協助自我照顧，並拓展至學生輔導。</p>	
	<p><b>【「挑戰舒適圈，重寫生命模式：從探索遊戲談紓壓」工作坊】</b></p> <p>工作坊內容： 進行體驗式團體以促進學校同事彼此連結及自我照顧。</p>	<p>主持人： 高雄市興中國小 郭基鼎 校長</p> <p>主講者： 屏東縣大仁科技大學 許修齊 老師</p>

※研習時數：本次工作坊全程參加將核發國高中小學老師小時教師 5 小時研習時數。