

## 教育部國民及學前教育署 函

地址：413415 臺中市霧峰區中正路738之4號

承辦人：李佩真

電話：04-37061538

電子信箱：e-p221@mail.kl2ea.gov.tw

受文者：國立東石高級中學

發文日期：中華民國114年10月21日

發文字號：臺教國署人字第1146003728號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨及說明六 (A09030000E\_1146003728\_senddoc1\_Attach1.pdf)

主旨：檢送教育部教師諮商輔導支持中心《社會情緒學習

(SEL)之教師自我照顧與支持工作坊》3日工作坊實施

計畫，請查照。

說明：

一、依高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法辦理。

二、本案係為促進與維護高級中等以下學校教師心理健康、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。

三、旨揭教師工作坊活動以教師常見之生涯發展需求為主題，特邀國內具豐富資歷之專家帶領，具體資訊如下：

(一)辦理時間：114年12月13日、114年12月20日及114年12月27日，星期六上午9時至下午5時。

(二)辦理地點：國立臺灣師範大學圖書館校區教育學院大樓6樓602教室（臺北市大安區和平東路129號）。



(三)帶領講師：陳學志教授、吳怡萱助理教授。

(四)錄取人數：30名。

(五)報名連結：<https://www.surveycake.com/s/vxYy0>

#### 四、本工作坊成員錄取原則與順序：

(一)教育部主管之高級中等以下學校教師優先；

(二)以能完整參與三日活動的教師優先錄取為原則；

(三)本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，  
視員額均衡錄取；

(四)經工作坊講師評估，報名者參與期待和活動設計與目標  
符合者；

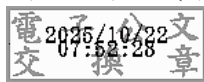
(五)於時限內完整填寫第二階段報名表單者。

#### 五、旨揭工作坊採網路報名方式，：即日起至 114 年 11 月 26日（星期三）中午 12 點，並視實際報名狀況，保留延 長報名時間之調整權利。

#### 六、檢附3日工作坊實施計畫及宣傳海報各乙份。

正本：國立暨私立（不含北高新北臺中桃園五市）高級中等學校、各國立國民小學

副本：



# 教育部教師諮商輔導支持中心

## 114 年度三日工作坊實施計畫

### 壹、依據：

- 一、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- 二、教育部教師諮商輔導支持中心設置要點。

### 貳、目的：

- 一、促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。
- 二、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力。
- 三、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。

### 參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部。
- 二、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心（以下稱本中心）。

### 肆、三日工作坊簡介：

「社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）」是一套教育方法，透過科學的方式，幫助青少年發展自我覺察、管理與調節的能力，並進一步學習覺察他人的情緒、培養同理心。更重要的是，能夠建立並增進正向的人際互動技巧，並學會為自己的決定承擔相應的責任。

今年度，教師支持中心也同樣針對「社會情緒學習」舉辦了主題工作坊，希望能幫助在教學現場的教師們，能夠建立自己的情緒應對指南，並有效的辨識情緒與界線，提升自我覺察與情緒調節的能力；並進一步強化個人心理韌性與對自我內在的照顧。同時，也希望透過在團體中的學習，回饋到教學現場，進而應用這些技巧去辨識與回應學生的情緒，強化師生間的互動與溝通。

本次課程與時間表列如下（詳細介紹如附件一）：

| 主題名稱                     | 活動日期                                                                                  | 帶領者              | 參加人數    |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|
| 社會情緒學習（SEL）之教師自我照顧與支持工作坊 | 114 年 12 月 13 日（六）<br>114 年 12 月 20 日（六）<br>114 年 12 月 27 日（六）<br>每日上午 9:00 至下午 17:00 | 陳學志教授<br>吳怡萱助理教授 | 共計 30 名 |

### ● 講師介紹：

**陳學志 研究講座教授**（國立臺灣師範大學 教育與心理輔導系）

現職：社會情緒教育與發展研究中心主任、教育科學研究期刊主編。

經歷：曾任臺師大教育學院進修推廣學院院長、臺師大教學發展中心主任與亞太師資教育學會及臺灣心理學會理事長。

**吳怡萱 助理教授**（國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系）

經歷：SEL in Taiwan 創辦人、擁有多國教育及親職教養經驗，現為澳洲註冊心理師、教育與發展心理學家及 SEL 研究者。

● 工作坊時程安排

| 時間          | 12/13（六）        | 12/20（六）            | 12/27（六）         |
|-------------|-----------------|---------------------|------------------|
|             | 陳學志教授 主講        | 吳怡萱教授 主講            |                  |
| 08:45-09:00 | 報到              |                     |                  |
| 09:00-12:10 | 單元（1）：Brain     | 單元（3）：Strength      | 單元（5）：Meaning    |
|             | 大腦的潘朵拉盒子        | 我的優勢（U4）力           | 人生的藍圖            |
| 12:10-13:30 | 午餐及午休           |                     |                  |
| 13:30-16:40 | 單元（2）：Emotion   | 單元（4）：Time for self | 單元（6）： Education |
|             | R&R 之間<br>辨識到調節 | 生活不只是生存             | 駕駛 SEL 宇宙飛船      |
| 16:40-17:00 | Q&A/交流與討論       |                     |                  |
| 17:00~      | 賦歸              |                     |                  |

● 活動地點：

國立臺灣師範大學圖書館校區教育學院大樓 6 樓 602 教室(臺北市大安區和平東路 129 號)

伍、錄取原則與順序：

- 一、教育部主管之高級中等以下學校教師優先。
- 二、以能完整參與三日活動的教師優先錄取為原則。
- 三、本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，視員額均衡錄取。
- 四、經工作坊講師評估，報名者參與期待和活動設計與目標符合者。
- 五、於時限內完整填寫第二階段報名表單者。

陸、報名方式：

一、報名起迄日：即日起至 114 年 11 月 26 日（週三）中午 12 點截止，本中心視實際報名狀況，保留延長報名時間或提前截止之調整權利。

二、報名連結：<https://www.surveycake.com/s/vxYyO>

三、報名更新訊息或重要事項將公告於本中心官方網站（<https://tcare.notion.site/>）及臉書專頁，敬請留意最新消息。

## 柒、注意事項

一、錄取及遞補：本中心將於 114 年 11 月 26 日（週三）以電子郵件寄發第一階段錄取通知，請於 11 月 28 日（週五）前填妥第二階段報名確認暨回覆表單，始為錄取及報名成功。若工作坊系列活動開放遞補名額，本中心亦將於 114 年 12 月 01 日（週一）當日陸續發送候補通知。

二、請假與出席：

（一）取消報名：經正式錄取者，若無法出席或全程參與時，請務必於工作坊開始前一週寄電子信箱：tcare\_exe@ntnu.edu.tw，或以電話通知本中心承辦人知悉，俾利遞補作業。

（二）請假：經正式錄取者，若無法出席或全程參與時，請務必於工作坊開始前一週以電子信箱：tcare\_exe@ntnu.edu.tw 或電話通知團體工作人員知悉，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核依據。

（三）為利工作坊進行與維護學員權益，**現場不接受臨時報名或旁聽**，並請提前抵達活動地點準備。

三、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，**本中心不提供任何形式的證明文件與時數。**

四、報名教師若有任一下列情事，將無法提供服務；經查證後，一律取消參與資格：

（一）經學校性別平等教育委員會調查屬實之校園性別事件行為人。

（二）經防制校園霸凌因應小組調查屬實之校園霸凌事件行為人。

（三）進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

## 捌、聯絡窗口：

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心。

林子鈞 專任社會工作師 (02)2321-1786 # 106

電子信箱：[tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw)

二、如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢本中心電話或電子信箱。

三、行前通知信及工作坊注意事項，於錄取後發送至 email 信箱，請務必確保暢通；若有任何參與問題，請洽詢指定聯絡人。

## 玖、經費：

一、衷心工作坊之相關經費均由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。

二、教師參與全程免費，唯交通、住宿等相關費用需自理，本中心並未提供相關費用補助。

## 壹拾、其他

一、如遇颱風或重大天災，將配合行政院人事行政總處公告辦理。

二、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

教育部教師諮商輔導支持中心 114年三日工作坊

# SEL 社會情緒學習 之 教師自我照顧與支持工作坊

帶領者：陳學志 研究講座教授 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
社會情緒教育與發展研究中心主任  
吳怡萱 助理教授 國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系



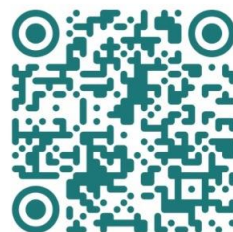
12/13.20.27  
(連續三週週六)  
9:00-17:00



臺師大  
教育學院大樓  
602教室

(臺北市和平東路129號)

掃描報名



※報名期間：即日起至114年11月26日（週三）中午12點截止，  
本中心視實際報名狀況，保留延長報名時間之調整權利。



教育部教師諮商輔導支持中心  
Ministry of Education Counseling and Support Center for Teachers



教育部教師諮商輔導支持中心

