

國立曾文農工 112 學年度第一學期
家庭教育暨輔導增能活動～情緒安頓之道
實施計畫

一、活動依據

- (一)國教署補助高級中等學校辦理教師輔導與管教知能工作坊實施計畫。
- (二)國教署補助高級中等學校推動家庭教育暨親職教育工作實施計畫。
- (三)本校學生輔導工作實施計畫。
- (四)本校家庭教育實施計畫。

二、活動目的

- (一)在後疫情時代，透過專家帶領體驗的方式，親師學習合理且符合教育目的之不同安頓方式，達到積極正向教育(養)學生及孩子，落實初級輔導工作。
- (二)增強親師溝通與家庭聯繫支持系統，推展學校親職教育之優質發展。
- (三)透過家長間及親師間的演練討論分享，提供親師心理支持，在工作及家庭互動上有新的想法及感受，活絡關係。
- (四)藉由心理量表與牌卡分析歸納班級學生人格特質的類別，協助教師在班級經營溝通、正向輔導管教等相關研習中，能更有個別差異之眼光與合宜應對之道。

三、辦理單位：輔導室。

四、活動成員：30 名。

- (一)本校學生家長及教職員工，優先錄取。
- (二)社區家長或老師，以全程可參與者優先錄取。
- (三)參與人員應符合防疫管理指引規定。

五、活動地點：敬學樓四樓會議廳/團體諮商教室

六、活動日期：

此增能活動共 3 場次，分別為 9 月 27 日下午 3 小時、10 月 11 日下午 3 小時、10 月 18 日下午 3 小時，共 9 小時。

七、課程講師：胡展誥老師（諮商心理師、專攻正念與創傷知情領域）。

八、課程內容：

1. 參與者可從課程活動中瞭解情緒的機制，自省與審視的自我對話，突破框架的束縛，學習看懂人際中的內在狀態。
2. 學習貼近學生或孩子內在的相關技巧，願意採取溫柔的姿態和語言對待學生或孩子。也在學習中看見自己的成長歷程中，沒有被理解的苦，而

有機會照顧及傾聽自己。

3. 透過親師分享及案例，意識長期壓力的可能來源，在「刻意」安排的紓壓練習後，學習找到「放鬆」的有效解方法。
4. 學習與壓力共處，回歸內在的安定與平靜，進而發展出新的眼光，促進人際良好正面互動。

九、課程規劃

課程	日期	時間	課程內容	地點
情緒的辨識與安頓-青少年情緒輔導	9月27日 (星期三) 3小時	13:10-13:20	◆ 報到	敬學樓四樓會議廳
		13:20-14:10	◆ 情緒的大腦運作機制	
		14:10-15:00	◆ 安頓情緒的回應策略	
		15:00-15:10	◆ 休息	
		15:10-16:10	◆ 案例分享 ◆ 牌卡深情對話	
當下的力量：壓力紓解提升生活品質(上)	10月11日 (星期三) 3小時	13:10-13:20	◆ 報到	團體諮商教室
		13:20-14:10	◆ 一心多用的負面影響	
		14:10-15:00	◆ 找回內在的平靜	
		15:00-15:10	◆ 休息	
		15:10-16:10	◆ 案例分享 ◆ 牌卡深情對話	
當下的力量：壓力紓解提升生活品質(下)	10月18日 (星期三) 3小時	13:10-13:20	◆ 報到	(地板教室 請自備 瑜珈墊)
		13:20-14:10	◆ 專注當下的練習	
		14:10-15:00	◆ 正向思考三元素	
		15:00-15:10	◆ 休息	
		15:10-16:10	◆ 案例分享 ◆ 牌卡深情對話	

十、核發研習時數：全程參與者，核發 9 小時研習時數。

十一、報名方式：

請於 9 月 26 日 (星期二) 前完成表單

- (一) 教師身份參與者，請於 9 月 22 日 (星期五) 前，逕至全國教師在職進修網報名 (研習搜尋→研習進階搜尋→研習代碼：4004624) 報名，報名時請確認您的 email 信箱是否正確，以免無法收到活動通知資訊。

(二) 其他身份者，請用表單報名：

<https://forms.gle/1NzQYootwymhb7Dv9>



或請聯絡輔導主任黃馨萍，聯絡電話：

(06)5721137#701。已於教師網報名之學員請勿重複於表單報名。

十二、經費來源：由教育部國教署補助高級中等學校辦理教師輔導與管教知能工作坊實施計畫、國教署補助高級中等學校推動家庭教育暨親職教育工作實施計畫或輔導室業務費項下支應。

十三、本計畫如有未盡事宜，得依實際執行情形隨時修正，並公告之。