

臺南市 110 年度國民中小學 社會情緒教育系列研習實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部 110 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- 二、臺南市 110 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。

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：臺南市東區復興國民小學
- 三、協辦單位：國立臺南大學附屬高級中學
社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會

肆、實施方式：

- 一、實施內容：藉由各校代表參加研習活動，提升學校對於社會情緒教育理念與操作之瞭解，課程表如附件一。
- 二、實施對象：
 - (一) 場次 1、2：各校得自由報名參加。
 - (二) 場次 3、4：臺南市所轄各高國中及國小，班級數 7 班以上學校請指派代表（校長或主任）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。

三、 辦理日期、場地及名額：

- (一) 場次 1：溪南場-永華區、大新豐區、大新化區教師，每區報名上限 42 名，後補 5 名額滿截止。

研習日期：11 月 24 日(週三) 研習地點：石門國小

- (二) 場次 2：溪北場-大曾文區、大新營區、大北門區及善化區教師，每區報名上限 42 名，後補 5 名額滿截止。

研習日期：11 月 25 日(週四) 研習地點：新營國小

- (三) 場次 3：本場研習共 1.5 天，請全程參加。

1. 溪北場：大曾文區、大新營區、大北門區及善化區校長或主任，共計 100 名。
2. 研習內容：研習聽講、探索體驗與小團體動力。
3. 研習日期：12 月 9、10 日(週四上午、週五全天)。
4. 研習地點：南大附中。
5. 重要提醒：週五請穿著運動服裝、球鞋與輕鬆心情。

- (四) 場次 4：本場研習共 1.5 天，請全程參加。

1. 溪南場：永華區、大新豐區、大新化區校長或主任，共計 100 名。
2. 研習內容：研習聽講、探索體驗與小團體動力。
3. 研習日期：12 月 9、10 日(週四下午、週五全天)。
4. 研習地點：南大附中。
5. 重要提醒：週五請穿著運動服裝、球鞋與輕鬆心情。

四、 報名方式：請至臺南市政府教育局網路中心學習護照報名。

場次 1：溪南場-石門國小 (學習護照編號 258110)

報名日期：即日起至 110 年 11 月 15 日

場次 2：溪北場-新營國小 (學習護照編號 258111)

報名日期：即日起至 110 年 11 月 15 日

場次 3：溪北場-南大附中 (學習護照編號 258112)

報名日期：即日起至 110 年 11 月 15 日

場次 4：溪南場-南大附中（學習護照編號 258116）

報名日期：即日起至 110 年 11 月 15 日

伍、防疫作為：因應新型冠狀肺炎疫情影響，辦理研習時，依據「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行指揮中心」COVID-19 因應指引：公眾集會辦理。本案將採取相關防疫措施如下：

（一）管控出席人數，以降低群聚感染風險。

（二）進行體溫測量，且應先至盥洗室洗手或使用酒精洗手液後再進場，並配戴口罩。

（三）落實環境清潔與消毒，必要時打開門窗確保空氣流通。

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 7 小時研習時數，場次 3、4 全程參與者核發 12 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：東區復興國小輔導主任余麒麟(3310430 分機 841)。或臺南市政府教育局學輔校安科業務承辦人王韋程(2991111 分機 8656)。

壹拾、本計畫核定後實施，修正時亦同。

附件一：

110 年度臺南市國民中小學校園情緒教育系列研習課程表

一、 研習時間：

場次 1：溪南場 日期：11 月 24 日 研習地點：石門國小			
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
09:00-10:00		社會情緒教育與 108 新課綱	林茂生理事長
10:00-12:00		「跟情緒做個好朋友」課程 相關理論介紹	杏璞身心健康關懷協會專業講師 廖璽瑣老師
12:00-13:00		午餐時間	學校行政團隊
13:00-15:00		「跟情緒做個好朋友」 教學示範第 1-6 課	杏璞身心健康關懷協會專業講師 吳詠葳老師
15:00-15:10		休息時間	學校行政團隊
15:10-17:10		「跟情緒做個好朋友」 教學示範第 7-12 課	杏璞身心健康關懷協會專業講師 邱似齡老師
17:10		賦歸	

備註：提供每位研習教師「跟情緒做個好朋友」教師手冊及學生手冊各一份。

場次 2：溪北場 日期：11 月 25 日 研習地點：新營國小

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
09:00-10:00		社會情緒教育與 108 新課綱	林茂生理事長
10:00-12:00		「跟情緒做個好朋友」課程 相關理論介紹	杏璞身心健康關懷協會專業講師 廖璽瑣老師
12:00-13:00		午餐時間	學校行政團隊
13:00-15:00		「跟情緒做個好朋友」 教學示範第 1-6 課	杏璞身心健康關懷協會專業講師 吳詠葳老師
15:00-15:10		休息時間	學校行政團隊
15:10-17:10		「跟情緒做個好朋友」 教學示範第 7-12 課	杏璞身心健康關懷協會專業講師 翁敏嘉老師
17:10		賦歸	

備註：提供每位研習教師「跟情緒做個好朋友」教師手冊及學生手冊各一份。

場次 3 溪北場：12 月 9 日(週四上午) 地點：南大附中會議室		
內容 時間	研習內容	講師
08:10-08:40	報到	東區復興國小團隊
08:40-08:50	長官致詞	教育局長官
08:50-10:20	走出生命的低谷	國立臺灣師範大學 謝智謀教授
10:20-10:30	休息時間	東區復興國小團隊
10:30-12:10	看見每一位孩子的天賦	國立臺灣師範大學 謝智謀教授
場次 3 溪北場：12 月 10 日(週五) (全日) 地點：南大附中探索教育園區		
內容 時間	研習內容	講師
08:00-08:30	報到	東區復興國小團隊
08:30-08:40	長官致詞	教育局長官
08:40-12:00	探索體驗 小團體動力	南大附中教練團隊 溪南、溪北場合併辦理 共 200 人 20 人 1 組，1 組 1 位教練
12:00-13:00	午餐時間	東區復興國小團隊
13:00-17:00	探索體驗 小團體動力	南大附中教練團隊 溪南、溪北場合併辦理 共 200 人 20 人 1 組，1 組 1 位教練
17:00	賦歸	

備註：12 月 10 日(週五)，請穿著輕便運動服與運動球鞋。

場次 4：12 月 9 日(週四下午)溪南場 地點：南大附中會議室		
內容 時間	研習內容	講師
13:00-13:20	報到	東區復興國小團隊
13:20-13:30	長官致詞	教育局長官
13:30-15:00	走出生命的低谷	國立臺灣師範大學 謝智謀教授
15:00-15:10	休息時間	東區復興國小團隊
15:10-16:40	看見每一位孩子的天賦	國立臺灣師範大學 謝智謀教授
場次 4：12 月 10 日(週五) (全日) 地點：南大附中探索教育園區		
內容 時間	研習內容	講師
08:00-08:30	報到	東區復興國小團隊
08:30-08:40	長官致詞	教育局長官
08:40-12:00	探索體驗 小團體動力	南大附中教練團隊 溪南、溪北場合併辦理 共 200 人 20 人 1 組，1 組 1 位教練
12:00-13:00	午餐時間	東區復興國小團隊
13:00-17:00	探索體驗 小團體動力	南大附中教練團隊 溪南、溪北場合併辦理 共 200 人 20 人 1 組，1 組 1 位教練
17:00	賦歸	

備註：12 月 10 日(週五)，請穿著輕便運動服與運動球鞋。

附件二：臺師大謝智謀教授介紹

冒險教育專家「謝智謀」從挫折人生到冒險人生

他帶著中輟生到紐西蘭單車環島、領著家扶的孩子攀登喜馬拉雅山、帶著大學生走出舒適圈，登山、溯溪、划獨木舟，從事國際公益、社區服務……。偷車打架的孩子，在他的冒險治療帶領下，發憤用功考上大學；家暴中輟的孩子，在他的引導對話中，找到自信，重建人生；柔弱的大學生，因為他的激勵，完成了一件件困難的公益行動。台灣的冒險教育專家、臺灣師範大學公教系教授謝智謀。

過去這二十年，謝智謀透過冒險教育、冒險治療，不僅把許多邊緣、中輟的孩子帶向正道，更激發出許多年輕人的夢想。謝智謀說，戶外體驗可以讓人看到過去沒看到的生命視野，大自然裡充滿了人生的隱喻，透過專業的對話、反思，可以引導人看清楚人生的狀況，找到未來的方向。

這位不斷帶領學生創造正向經驗的老師，卻是從一個不斷挫折的人生走過來的人。他的生命曾經有過許多黑洞，他中輟過、混過幫派、被刑求電擊過、自殺過……，但今天的他，與台大、成大校長共列全國優良教師。每週三，他會飛到世界各地整合資源、調度人力，進行國際的公益活動。

從一個被保護管束的孩子，到全國優良教師；從一個差點成為黑幫領袖的少年，到成為一個跨國際的公益冒險家；謝智謀的人生，彷彿就像是一場從黑洞攀上高峰的冒險之旅。

讓他充滿挫敗的家庭

謝智謀成長在一個充滿家暴的家庭，父親只念過小學兩年、母親不識字，哥哥姊姊都只有國小、國中肄業。家中孩子多，讓排行老五的謝智謀，長期受忽略，他一方面想要逃離這個家，一方面又渴望被看到、被知道。

十歲時，謝智謀家從新竹芎林搬到桃園。原本在山野中長大，只會講客家話的他，無法適應工業化城市的擁擠，也聽不懂同學的台語，適應困難的他，乾脆不去上學。

「我爸媽好像也從來不管我，但那半年對我學習台語非常有幫助，因為我一直在玩，」謝智謀笑著回憶。

後來回去學校上學，謝智謀的功課變得很好。讀小四的他，看到老師用的參考書不一樣，就會尋著參考書上的地址，坐公路局到台北的新學友書局買教師用參考書。當別的同學功課寫得要死，他只要抄這本參考書就可以得高分。謝智謀說，可能是因為要面對這樣的家庭，他必須找出生存的模式，讓自己活下來。

艱舁歲月，混幫派

到了中學，謝智謀功課一直不錯；但後來老師打得太兇，痛恨權威的他，開始逃學、中輟，到處玩。混到後來轉學，結果又被轉到一個好班，念書一派輕鬆的他，考上了成功高中。

上了成功高中，他開始蹺課、打混，就像電影《艱舁》裡演的那樣，他們一群青少年大約有兩百多人，跟著幫派到處砍砍殺殺。謝智謀因為腦筋動得快，知道怎麼分配路線、怎麼撤退，總是可以領著大家讓警察追著跑，甚至還成為幫派的領袖之一。如果繼續下去，謝智謀現在可能就會是黑幫老大；還好，他沒有成為黑幫老大，倒是運用他在幫派裡的領導經驗，現在在台大教領導學程。

後來他被成功高中退學，轉到桃園高中。有一次偷摩托車被抓到，那是他生命的一次重擊。他被警察銬上手銬，眾目睽睽之下被帶上公車，還被警察灌水、電擊刑求。最後被保出來，判保護管束。

這個傷害徹底摧毀了謝智謀的自尊。從此有一段時間，他活在不斷努力要獲得別人肯定的過程中。

在他的導師幫他保密的情形下，謝智謀重回學校念書，一直保持全校第一名。接下來考上師大體育系，畢業後有很好的教職，也常到各地演講、為企業、救國團做訓練，都備受肯定。謝智謀說，那段時期表面上一直很風光，但內在其實是沒有自信的，「我害怕去碰內心，因為那部分是黑的，我還有羞愧。」

絕境重生

後來謝智謀辭掉工作，陪同居女友去美國準備結婚，結果未婚妻到美國認識新歡跑了。那時謝智謀又陷入絕境。身上只帶了一萬美金，準備出國念博士，女朋友跑了、爸爸住院，自己胃出血、英文不好，無法適應美國的生活，偏偏又不敢回台灣。

好不容易外在肯定支撐起來的自尊心，這下子完全崩潰，他痛苦到想結束自己的生命。「我再度認清，我要讓別人看得起，可是我做不到！」謝智謀秀出他手腕上自殺的傷痕，談著他當時絕望的心情。

就在這生命的絕境裡，謝智謀接觸到基督教信仰，這個信仰讓他了解，「不管我有沒有做事情，我生下來、被上帝創造出來，就是有價值的。我不需要去證明我存在的價值，而是要讓這個價值發揮、活出來。」

這一轉念，讓謝智謀的生命從極度負向開始邁向正向人生。他不但拿到全額獎學金，也順利取得博士學位。回國後，他開始積極推動冒險教育、冒險治療。他根據自己的挫敗經驗，來帶領受挫的孩子，他不會要求孩子去做什麼事來證明自己，而是幫助他們找到自己的價值。謝智謀說：「如果可以找到一個人存在的意義時，挫折容忍力就會發揮到極致。很多孩子不知道自己存在的價值，空有挫折容忍力也沒用。很多混幫派的孩子被打得半死，過兩個星期又站起來跟人家打，他挫折容忍力很高啊，可是這些孩子不知道他生命的價值。我要幫助他們的，不是培養他們的挫折容忍力或領導力，而是要幫助他們找到自己生命的意義、存在的價值。」

謝智謀在戶外活動裡，常會透過 Leader of the Day（一日領導）的訓練，幫助孩子看到自己的「可以」。這些孩子可能在主流社會裡沒有機會看到自己可以成為領袖，「我們在山上的課程就可以幫助他們看到這些能力，引導他把這些能力往好的方面發展，而不是去混幫派耍老大。」

謝智謀在大學裡開的課，更是嚴格的出名，沒有決心的大學生，絕不敢來修他的課。每學期一開始，謝智謀就會對學生說：「你進了我這一組的課程，從此你的寒暑假就結束了。你要去做兩次的國際服務、爬十幾次的山、划獨木舟、要發動社區服務活動，而且其他課也要顧好。」謝智謀希望他的學生走出舒適圈，體驗更寬廣的人生。

冒險教育做了十六年，謝智謀體悟到，「生命極度正向的經驗，可以把整個生命翻轉過來。」就像他自己的生命所呈現的，那個曾經深陷在挫折黑洞中，渴望被知道的孩子，已經放下了對父親的不諒，帶著對母親無盡的不捨，把這份愛與寬容，化做助人的專業，在高山上，在大海邊，為更多人開啟生命的視野。

附件三：南大附中探索教育園區與專業證照團隊



附件四：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 (SocialEmotional 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：林茂生 校長

1、 學歷：

- (1) 國立高雄師範大學教育系
- (2) 國立彰化師範大學輔導所
- (3) 國立中正大學成人教育碩士

2、 經歷：

- (1) 國中、小教師、組長、主任
- (2) 高雄縣立田寮國中校長
- (3) 台南市和順國中校長
- (4) 台南市崇明國中校長
- (5) 台南市復興國中校長
- (6) 全國校長領導卓越獎
- (7) 全國教學卓越金質獎
- (8) 全國標竿一百學校
- (9) 全國閱讀盤石學校
- (10) 台南市校長師鐸獎
- (11) 台南大學、中華醫事科技大學兼任講師

3、 現任：

- (1) 社團法人台南市杏璞身心健康關懷協會理事長
- (2) 台南市教育局高國中校長輔導諮詢顧問
- (3) 台南市教育局校長領導輔導委員
- (4) 台南市教育局教學卓越輔導委員
- (5) 台南市崇明、復興國中文教基金會董事

二、 講師：廖璽瑣 醫師

1、 學歷：

- (1) 市立西雅圖大學心理學碩士
- (2) 學歷：市立西雅圖大學心理學碩士；

2、 經歷：

- (1) 社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會榮譽理事長
- (2) 西雅圖亞洲諮商輔導轉介中心心理諮商資深義工

(3) 中華民國小兒專科醫師

3、著作、社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會榮譽理事長

(1) 失控的瘦身計畫 (2015年8月,遠流出版公司)

(2) 小寶貝的情緒教養 (2018年7月,新手父母出版社)

三、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

四、講師：邱似齡 臨床心理師

1、學歷：

(1) 慈濟大學人類發展研究所臨床心理組碩士

(2) 國立中正大學犯罪防治所碩士

2、經歷：

(1) 慈恩心理治療所所長

(2) 奇美醫療財團法人奇美醫院奇恩病房(安寧病房)

(3) 奇美醫療財團法人奇美醫院復健部、精神科

五、講師：翁敏嘉 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班研究

(2) 高雄醫學大學行為科學研究所心理組碩士

2、經歷：

(1) 日安心理健康中心·心理治療所副所長

(2) 社團法人臺南市杏璞身心健康關懷協會情緒教育講師

(3) 國家臨床心理師

(4) 自然就好心理諮商所心理師

(5) 台南新樓醫院身心內科兒童發展中心心理師

(6) 高雄長庚醫院心智科心理師

(7) 高醫兒童發展聯合評估中心心理師