

國立羅東高級中學 函

地址：26542宜蘭縣羅東鎮公正路324號
聯絡人：李瑞家
聯絡電話：(03)9567645轉214
傳真電話：(03)9671613
Email：t1009@ldsh.ilc.edu.tw

受文者：屏東縣立東港高級中學

發文日期：中華民國114年11月5日
發文字號：羅中教字第1140009656號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：實施計畫 (a10170000u_1140009656ax_1.pdf)

主旨：檢送本校辦理高優暨數位前導學校計畫「從自己開始的情緒覺察與人際連結－給教師的SEL入門體驗」系列教師增能工作坊實施計畫，邀請貴校教師報名參加，請查照。

說明：

一、依據本校114學年度數位前導學校計畫及高中優質化計畫辦理。

二、研習資訊：

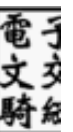
(一)第一場：

- 1、主題：覺察：認識自己的情緒地圖。
- 2、時間：114年11月19日(週三)中午12時至下午2時。
- 3、地點：國立羅東高中行政大樓4樓校史室。

(二)第二場：

- 1、主題：連結：在關係中看見自己。
- 2、時間：114年11月26日(週三)中午12時至下午2時。
- 3、地點：國立羅東高中行政大樓4樓校史室。

三、參加對象：



- (一)前導及高優計畫學校之教師、行政及相關承辦人員。
- (二)宜蘭縣各高中職學校教師。

四、報名資訊：

(一)報名日期：即日起至11月16日(週日)，敬請逕自以下表
單報名：<https://forms.gle/gbfmHLyvt9Niqij8A>。

(二)研習時數：全程參與者核予2小時研習時數。

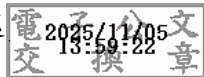
五、其他事項：

(一)請各校准予參與人員公(差)假出席參加。

(二)如有疑問請洽羅東高中數位前導計畫助理李先生(聯絡電話：03-9567645分機214)。

正本：各公私立高級中學、宜蘭縣高級中等學校

副本：本校教務處



國立羅東高級中學114學年度高優暨數位前導學校計畫-
「從自己開始的情緒覺察與人際連結—給教師的SEL入門體驗」
系列教師增能工作坊實施計畫

壹、依據：

本校 114 學年度「數位前導學校計畫」及「高中優質化計畫」辦理。

貳、目的：

本研習旨在引導教師認識社會情緒學習（SEL）的核心概念，覺察自身情緒與身體反應的關係，培養情緒調節與心理韌性，促進身心健康與專業幸福感。同時，透過體驗與互動活動，培養教師的共感與傾聽能力，強化人際連結與正向溝通，營造支持與信任的校園氛圍。

參、辦理單位：國立羅東高級中學。

肆、研習時間及地點：

【第一場】

一、研習主題：覺察：認識自己的情緒地圖

二、研習時間：114 年 11 月 19 日（週三）中午 12 時至下午 2 時。

三、研習地點：國立羅東高中行政大樓 4 樓校史室。

【第二場】

一、研習主題：連結：在關係中看見自己

二、研習時間：114 年 11 月 26 日（週三）中午 12 時至下午 2 時。

三、研習地點：國立羅東高中行政大樓 4 樓校史室。

伍、參加對象（每場研習限額 40 名，以兩場皆能參加者優先錄取）：

一、前導及高優計畫學校之教師、行政及相關承辦人員。

二、宜蘭縣高中職學校教師。

陸、報名資訊：

一、報名時間：即日起至 114 年 11 月 16 日（週日），敬請逕自以下網址報名：<https://forms.gle/gbfmHLyvt9Niqij8A>

二、錄取通知：依報名先後順序錄取，錄取通知電子郵件預計於 11 月 17 日（週一）前寄發。報名時敬請填寫正確且常用之電子郵件信箱，以利研習資訊傳達。

三、研習時數：全程參與核予每日 2 小時研習時數，或依實際參與時數核發。

柒、其他事項：如有疑問請洽羅東高中前導計畫助理李先生（聯絡電話：03-9567645 分機 214，電子信箱：t1009@ldsh.ilc.edu.tw）。

捌、研習經費：本案所需經費由本校 114 學年度「數位前導學校計畫」及「高中優質化計畫」項下支應。

114 年 11 月 19 日

「覺察：認識自己的情緒地圖」教師增能工作坊流程表

| 時間 | 活動內容 | 講師 |
|-------------|--|--------------|
| 11:40~12:00 | 報到 | 王韻捷 諮商心理師 |
| 12:00~14:00 | 1. 認識 SEL 的概念與五大核心能力 2. 體驗「情緒覺察」與「身體訊號」之間的連結 3. 建立對自我情緒狀態的基本理解 | |
| 賦歸 | | |

114 年 11 月 26 日

「連結：在關係中看見自己」教師增能工作坊流程表

| 時間 | 活動內容 | 講師 |
|-------------|--|--------------|
| 11:40~12:00 | 報到 | 王韻捷 諮商心理師 |
| 12:00~14:00 | 1. 體驗社交覺察與人際連結的感受 2. 理解「情緒是關係中的橋樑」 3. 學習傾聽與共感的簡單技巧 | |
| 賦歸 | | |