

# 《情緒練習生：SEL 閱讀實驗場》

## 教師心理韌性培力

### 實體研習

#### 第一場

日期：115 年 4 月 1 日（三）13:00-16:00

地點：桃園市立圖書館-八德分館（桃園市八德區豐德路 452 號 2 樓）

主題：【SEL 班級經營】從「我」到「我們」：運用 SEL 核心能力提升班級凝聚力

簡介：本次講座將介紹 SEL 核心能力深度融入學科的應用：國語課透過戲劇演繹淬煉「共感力」；數學課在挑戰中鍛鍊「挫折忍受力」；綜合課藉由團體動力遊戲實踐「社交技巧」。從引發個體自覺到建立班級公約，帶領學生從「我」走向「我們」，打造具心理安全感與強大凝聚力的溫暖教室。

講師：王麗淑老師

- 現任：桃園市中平國小五年級導師
- 專業背景：
  - 臺師大邁向幸福(BEST ME)團隊 SEL 種子講師
  - 華德福教師
  - 夢 N 國語與表演實踐家

#### 第二場

日期：115 年 5 月 13 日（三）13:00-16:00

地點：桃園市立圖書館-八德分館（桃園市八德區豐德路 452 號 2 樓）

主題：【情緒覺察】解鎖內心氣象站：教師的情緒覺察練習工作坊

簡介：身為教師角色，在認真努力完成各項任務的同時，老師您有多久沒有聆聽自己內在的感受？本工作坊以體驗與實作為主，講述及小組分享為輔，帶領老師傾聽自己，與他人連結，展開自我關懷的第一步。

講師：陳寶美老師

- 現任：
  - 桃園市學生輔導諮商中心商借教師
  - 桃園市立陽明高中正念及 SEL 授課教師
- 專業背景：
  - 臺師大邁向幸福(BEST ME)團隊 SEL 種子講師/種子教練
  - 合格中學專任輔導教師
  - 牛津大學正念中心正念認知療法(MBCT)完訓教師
  - 合格諮商心理師

### 第三場

日期：115 年 6 月 3 日（三）13:00-16:00

地點：桃園市立圖書館-八德分館（桃園市八德區豐德路 452 號 2 樓）

主題：【情緒調節】教室裡的社會情緒學習：情緒調節主題教案體驗與實作

簡介：在教室中，學生的情緒狀態往往會影響其學習表現與人際適應。本研習以「情緒調節」為核心，透過情緒 Check in、情緒儀表板及 SEL 教案分享的方式，帶領學員體驗與操作可在教室使用的情緒調節策略，協助教師將 SEL 融入班級。

講師：蘇吉禾老師

- 現任：桃園市學生輔導諮商中心商借教師
- 經歷：
  - 桃園市特殊教育資源中心研究教師
  - 桃園市建德國小專任輔導教師
  - 台南市上善心理治療所諮商心理師。

### 線上研習

#### 第一場

日期：115 年 4 月 14 日（二）19:30-21:00

地點：線上

主題：當老師也需要被理解：從 SEL 談教師的情緒修復

簡介：大環境對教師的態度不同以往，面對家長要求、學生管教、行政成效等多方面的壓力，我們可以有那些方法好好照顧自己，讓自己可以在壓力風暴中看到前進的動力。

講師：彭文松老師

- 現任：桃園市大園區大園國小專任輔導教師
- 經歷：
  - 薰喆心理治療所實習心理師
  - 芮光心理諮商所兼任心理師
  - 日本大阪教育大學訪問研究員
  - 臺北市立大學教育系博士班進修中

#### 第二場

日期：115 年 5 月 18 日（一）19:30-21:00

地點：線上

主題：書情·抒情：從《遇見完形的我》談情緒的幕前與幕後工作

簡介：情緒的出現是為了提醒我們些什麼？所謂「為自己的情緒負責」究竟如何做到？有沒有可能一個人憤怒背後是難以啟齒的委屈？透過介紹《遇見完形的我》一書，從幕前的情緒多樣性進一步看見覺察、選擇、責任的幕後花絮。

講師：賴銘祐老師

- 現任：桃園市立永豐高中教師
- 專業背景：
  - 合格諮商心理師
  - 中等學校輔導/健康教育/特教資優合格教師
  - 高中生命教育/生涯規劃合格教師
  - 臺師大邁向幸福(BEST ME)團隊 SEL 種子講師

### 第三場

日期：115 年 6 月 16 日（二）19:30-21:00

地點：線上

主題：看見彼此的需要：SEL 融入班級經營的實踐策略

簡介：本研習以社會情緒學習（SEL）五大面向為核心，探討如何融入新生訓練、班會活動、班級競賽與周記書寫等班級經營設計。透過具體引導策略與溝通實例，協助教師在陪伴學生的同時，也看見自己與學生的真實需求，建立更有溫度與效能的班級文化。

講師：呂雅慧老師

- 現任：桃園市立平鎮高中英語教師
- 專業背景：
  - 臺師大邁向幸福(BEST ME)團隊 SEL 種子講師/種子教練
  - 數位核心種子教師、七個習慣前導計畫
  - 高中英文學科中心（近 10 年）、桃園市輔導團兩年
  - 差異化教學種子教師、愛思客北三區區域種子教師
  - 拍攝教學示例影片「高一英文差異化寫作教學」
  - 編輯英語聽力與教科書書籍
  - 擔任研習講師（協助推動英語教學、108 課綱、課程地圖）