

## 嘉義縣 110 年度教保研習分場次計畫 「情緒管理與人際關係：情緒覺察與溝通」

一、依據：教育部國民及學前教育署 109 年 9 月 29 日臺教國署幼字第 1090119634 號函辦理。

二、目的：

- (一)學習覺察自我與他人之情緒。
- (二)情緒表達與溝通技巧演練。
- (三)轉化情緒及放鬆技巧演練
- (四)協同教學夥伴間解決衝突的策略。
- (五)提供新進教保服務人員及代理教保服務人員人際互動技巧(協同教學及親師溝通)，降低工作焦慮及壓力。

三、主辦單位：嘉義縣政府教育處

四、協辦單位：嘉義縣教保輔導團

五、承辦單位：嘉義縣布袋鎮新岑國民小學

六、研習地點：創新學院研討室(上午)，102 教室(下午)

七、參加對象：嘉義縣幼兒園(含國幼班)之校長、園長、負責人、教保服務人員(含代理代課教師及教保員職務代理人)及其依法配置之相關人員。

八、辦理日期：110 年 04 月 10 日(星期六)

九、研習時數：全程參與者核予 6 小時教保研習時數

十、錄取人數：共計 50 人，額滿截止。

十一、報名日期：110 年 3 月 10 日至 110 年 4 月 3 日止。

十二、報名方式：

- (一)請於報名日期內至「全國教師在職進修資訊網」完成線上報名 (<http://www1.inservice.edu.tw/>)，務必詳實填報個人資料，於研習前上網查閱是否錄取，不另函通知，如有問題洽承辦學校新岑國小郭育彰主任(電話：05-3431525)。
- (二)若線上報名後不克參加者，於系統報名日期截止前可自行線上取消，如逾報名截止日期，請於研習前 3 日聯繫承辦學校請假，以免浪費研習資源。

十三、經費來源：由教育部國民及學前教育署及嘉義縣政府共同補助。

十四、注意事項：

- (一)依「嘉義縣立學校教師出勤差假管理要點」第四點規定，研習開始十分鐘後報到者為遲到，結束前十分鐘離席者為早退。研習應分別簽到與簽

退，遲到與早退者並應註明簽到退時間。

(二)教師參加研習期間因故須中途離開者，應向主(承)辦學校請假。遲到、早退請假均應扣除研習時數，凡超過研習時數三分之一者，不核給研習時數。

(三)參與人員請各所屬機關、學校依規定給予公(差)假登記，相關差旅費用由原服務單位支應。

(四)為響應環保，請自備筷子、水杯，現場不提供免洗餐具。

(五)尊重講師授課及學員上課品質，研習期間請行動電話關機或設定為震動模式。

(六)本研習無提供臨托服務，請勿攜帶幼童進入會場，以維護上課品質。

(七)如遇颱風等天災不可抗力因素，停課與否依人事行政總處公告停止上班為依據，不再另行通知。

**十五、獎勵：**依「嘉義縣中小學校長教師獎勵基準」辦理。

**十六、本計畫核定後實施，修正時亦同。**

十七、研習課程表：

時間	課程內容	講座/助講 姓名	講座/助講 現職服務單位
9:00~12:00	<p><b>主題：</b> 做個情緒管理高手</p> <p><b>課程內容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識情緒及了解情緒管理的重要性。</li> <li>2. 如何覺察自己及他人的情緒。</li> <li>3. 情緒平衡三部曲。</li> <li>4. 了解生活中有哪些方法及工具可以協助轉化情緒及穩定情緒。</li> <li>5. 情緒表達及溝通技巧之實際演練。</li> </ol> <p>※助理協助講座，除一起帶討論，並協助以團體體驗示範方式帶領學員。實務演練需分組，並由講座與助理分組協助。</p>	<p>洪文品醫師 林淑美老師</p>	<p>台南市 安安婦幼診所</p> <p>台中市西屯區 永安國民小學</p>
12:00~13:00	午餐(休息)		
13:00~16:00	<p><b>主題：</b> 工作壓力與情緒舒緩運動</p> <p><b>課程內容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明並體驗瑜珈呼吸法對身體及情緒體層面舒緩的功效。</li> <li>2. 利用正念陰瑜珈練習覺察內在情緒，以被動式軀幹、肢體的伸展，釋放身體累積的壓力，品嚐身心放鬆後的寧靜。</li> <li>3. 藉由光頻水晶體的聲音療育，調整腦波頻率進入深度放鬆狀態。</li> <li>4. 分享動、靜態靜心如何應用於情緒管理及人際互動上。</li> </ol> <p>※助理協助講座，除一起帶討論，並協助以團體體驗示範方式帶領學員。實務演練需分組，並由講座與助理分組協助。</p>	<p>林淑美老師 洪文品醫師</p>	<p>台中市西屯區 永安國民小學</p> <p>台南市 安安婦幼診所</p>

十八、講座與授課內容相關之學經歷或背景：

<p>洪文品醫師</p>	<p><b>學歷：</b> 高雄醫學大學醫學院醫學系</p> <p><b>經歷：</b> 成功大學醫學院附設醫院小兒部住院醫師 成功大學醫學院附設醫院小兒部總醫師 成功大學醫學院附設醫院小兒部心臟科研究員 台南市郭綜合醫院小兒心臟科暨小兒加護病房主任 成功大學醫學院附設醫院小兒部兼任主治醫師 台南市郭綜合醫院兼任主治醫師 台南市心理健康月特聘講師 光流聯合診所副院長（現職） 安安婦幼診所小兒科主治醫師（現職）</p> <p><b>其他相關背景(現職)：</b> 全國百大企業情緒及紓壓員工教育訓練特聘講師 國中小親職講座特聘講師 聖達瑪學苑講師 心覺醒文教基金會終生志工講師</p>
<p>林淑美老師</p>	<p><b>學歷：</b> 靜宜大學 EMBA-高階組 臺東師範學院-體育系 台灣體育專科學校-競技組</p> <p><b>經歷：</b> 教育部合格中小學教師(現職) 教育部學校運動專任教練 光遠心壓箱寶講座專任講師 身心靜定教師工作坊音聲講師暨召集人</p> <p><b>其他相關背景(現職)：</b> 財團法人心覺醒文教基金會董事 聖達瑪學苑教育顧問 自癒音工作坊創辦人 美國瑜珈協會正念陰瑜珈師資 光頻水晶鉢、西藏頌鉢、自然人聲療育師 聖達瑪學苑意識清理與重塑療育師</p>