

花蓮縣 107 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

促進心理健康——翻轉三情「情商、情感、情緒」

（陪孩子遇見美好的自己）

一、依據：教育部 107 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫暨地方政府及各級學校辦理事項工作手冊辦理。

二、計畫宗旨：

（一）藉由了解教師自我情緒控制能力的指數，增進教師對情緒管控，促進教師心理健康。

（二）透過研習引導教師對自己情感的覺察與省思，瞭解自我所處環境影響之壓力源，正向面對並紓解壓力，提升教師實施情感教育的素養。

（三）透過講師在助人領域工作者教育宣導能力訓練多年經驗分享，提供教師有效的自我情緒管理技巧，使職場工作能更順利，期能達成教學、生活雙贏的目標。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：花蓮縣政府教育處

五、承辦單位：花蓮縣吉安鄉北昌國小

六、參加人員：本縣國中小教師

七、實施日期：107 年 7 月 3 日（星期二）。

八、研習人數：上限為 50 名，額滿為止。

九、研習地點：花蓮縣吉安鄉北昌國小會議室

十、講師：郭雅真小姐

十一、講師簡介

郭雅真講師：

現職：勵馨基金會特約講師

專長：性別議題之倡導、兒少親職性教育、青少年個別/團體輔導工作、三級

預防概念推動性侵害防治工作、助人領域工作者教育宣導能力訓練

學歷：國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士

國立彰化師範大學輔導與諮商學系學士
於民國九十年九月領獲國民中學輔導活動科教師證書

十二、課程內容：(課程如有修改，以網路公告為主)

時 間	內 容
08：45-09:00	報到
9：00-10：30	課程一：陪孩子遇見美好的自己～性別篇
10:30-10:45	休息一下
10:45-11:45	課程二：陪孩子遇見美好的自己～愛情篇
11:45-13:00	午餐時間
13:00-14:00	課程三：陪孩子遇見美好的自己～情緒篇
14:00-14:15	休息一下
14:15-15:45	課程四：陪孩子遇見美好的自己～界限篇

十三、報名方式：請逕上全國教師在職進修資訊網報名，為珍惜活動資源，請務必出席並參與全部課程。

十四、為響應環保，請自帶環保杯及環保筷，謝謝您的配合。

十五、辦理本項活動有功人員，依本縣教育專業人員獎懲辦法敘獎。

十六、本計畫函報教育部核定後實施，修正時亦同。