

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 廖璽璜老師
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 廖璽璜老師
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，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