

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		