

114 學年度教育部高中優質化暨前導學校北一區區域增能

— 2025 SEL 社會情緒學習教師工作坊實施計畫

壹、計畫依據：

依據 114 年 8 月 19 日臺教授國部字第 1145404701A 號之「高中優質化輔助方案」辦理。

貳、計畫目標：

隨著教育現場越來越重視學生的心理健康與整體發展，社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）已成為支持師生關係與促進正向學習環境的重要關鍵。本次工作坊旨在協助教師認識並實踐 SEL 理念，透過具體策略強化情緒管理、人際溝通與班級經營能力，進而提升教學效能與師生福祉。

參、辦理單位：慈濟大學、慈濟大學附屬高級中學

肆、時間與地點：

一、日期：114 年 12 月 4 日（四）至 114 年 12 月 5 日（五）

二、地點：花蓮慈濟大學建國校區（12/4）、花蓮美侖大飯店（12/5）

伍、主持及講師：

一、主持：

北一區區域諮輔召集人—洪詠善區長、慈濟大學—何縉琪副校長

慈濟大學附屬高級中學—廖逸貞校長

二、專題講師：

慈濟大學—劉怡均校長、國立台灣大學學務處心理輔導中心—李家雯諮商心理師

社團法人中華點亮生命教育協會—劉桂光理事長

陸、參加對象：

114 學年度北一區高中優質化輔助方案受補助學校之校長、主任、組長、教師或社群召集人，敬請每校薦派 1 至 2 名師長與會。（至多 2 名）

柒、報名資訊：

一、報名人數：50 人（非花蓮縣報名之師長，給予前 30 位報名者美侖飯店住宿補助，由主辦單位補助一人一間單人房）



二、報名連結：<https://reurl.cc/Qa0g29>

(歡迎掃右方 QRcode 進入報名連結)

三、報名時間：即日起至 114 年 11 月 14 日 (五) 17:00 止。 活動報名 QRcode

四、錄取公告時間：114 年 11 月 17 日(一) 17:00 公告 (含補助住宿費名單)

柒、注意事項：

一、本次區域諮輔會議暨增能工作坊之住宿費及往返路程差旅費由原服務學校依規定支給，敬請各校核予參加人員以公(差)假登記課務排調(代)。

二、本次研習場外提供飲用水設備，為響應環保，敬請與會人員自行攜帶環保杯。

三、活動聯絡人：

慈濟大學附屬高級中學 教務處教學組長 葉宜宣 03-8572823#112

慈濟大學附屬高級中學 高中優質化暨前導助理 夏嚴芸婕 03-8572823#146/0956520321

捌、交通接駁資訊：

一、12 月 4 日第一天接駁車時間

(花蓮火車站-慈濟大學)

- 發車時間：114 年 12 月 4 日 (四)，09:45
- 集合地點：花蓮車站西出口 (後站)

(慈濟大學-美侖大飯店)

- 發車時間：114 年 12 月 4 日 (四)，17:15
- 集合地點：慈濟大學

二、12 月 5 日第二天接駁車時間

(美侖大飯店-花蓮火車站)

- 發車時間：114 年 12 月 5 日 (五)，12:15
- 集合地點：美侖大飯店

附件一：活動流程表

114 學年度教育部高中優質化暨前導學校北一區區域增能

— 2025 SEL 社會情緒學習教師工作坊實施計畫

時間：114 年 12 月 4 日（星期四）

地點：花蓮慈濟大學建國校區（花蓮縣花蓮市建國路二段 880 號）

時間	主題	參與人員
09:30-10:10	接駁與報到	
10:10-10:20	致詞並介紹講師	北一區區域諮輔召集人－洪詠善區長 慈濟大學－何縉琪副校長
10:20-12:00	腦神經科學與社會情緒概念之推動	慈濟大學－劉怡均校長
12:00-13:00	餐敘&雙向交流	
13:00-14:45	自我慈悲與照顧實作	國立台灣大學學務處心理輔導中心 李家雯諮商心理師
14:45-15:00	午茶休憩	
15:00-17:00	走進數位原生世代-破解學生的人際困境	國立台灣大學學務處心理輔導中心 李家雯諮商心理師
17:00-	登記住宿專車前往美侖飯店	

114 學年度教育部高中優質化暨前導學校北一區區域增能

— 2025 SEL 社會情緒學習教師工作坊實施計畫

時間：114 年 12 月 5 日（星期五）

地點：美侖大飯店（花蓮縣花蓮市林園 1 之 1 號）

時間	主題	參與人員
08:30-09:00	美侖大飯店報到	
09:00-09:10	開場	北一區區域諮輔召集人－洪詠善區長 慈濟大學附屬高級中學－廖逸貞校長
09:10-10:40	生命教育與社會情緒學習的內涵與實作(一)	社團法人中華點亮生命教育協會 劉桂光理事長
10:40-10:55	身心寬暢	
10:55-11:45	生命教育與社會情緒學習的內涵與實作(二)	社團法人中華點亮生命教育協會 劉桂光理事長
11:45-12:05	總結與回饋交流	