

臺北市立中正高級中學 114 學年度第二學期

「西班牙朝聖之路 為什麼修女也瘋狂？」研習實施計畫

壹、目的：

本研習主要介紹被聯合國教科文組織列為「世界文化遺產」，世界上最美的步道--聖雅各之路，以協助長期處於高壓輸出狀態的教師，透過朝聖之路斷捨離的生命哲學，重新檢視生活中的優先順序，緩解職業倦怠並找回教學初衷。並實踐世界教室的教學轉化:如何將跨文化體驗、歷史、地理景觀及徒步中的逆境領導力，轉化為生動的課堂教材與生命教育。

貳、辦理單位：教務處課務組。

參、參加對象：有興趣之教師，約 40 人。

肆、時間：115 年 3 月 31 日(星期二)10:00-13:00

伍、講師：蔡尚志 老師（西班牙朝聖之路社群創辦人）。

陸、地點：臺北市中正高中情境教室。

柒、聯絡資訊：梅景琳 2823-4811#270。

捌、預期效益：

1. **緩解職業倦怠，重塑身心韌性:**引導教師學習「極簡、專注」的哲學，有效減輕日常行政與教學的高壓負擔，藉由自我對話，釋放心理壓力，轉化職業倦怠，找回投入教職的熱情與初衷。
2. **強化逆境領導力與問題解決素養:**逆境的應對策略，轉化為教學現場的應變能力，增進教師全球視野，提升處理多元文化或跨國教學議題之能力。
3. **轉化世界教室教材，深化跨領域教學:**將聖雅各之路的地理地貌、建築歷史及人文演進，直接轉化為地理、歷史、藝術等科目的生動教案。學習跨領域素養，提升課堂的趣味性與深度。
4. **實踐生命教育與價值引導:**帶領學生探討「終點與過程」的哲學問題，協助學生建立正向的人生觀，藉此營造更具支持性的班級經營模式與同儕關係。