

新竹市教育會 115 年度「療癒烘焙時光-教師身心調適與紓壓能力」

增能研習實施計畫

一、依據：新竹市教育會 115 年度工作計畫

二、目的：

- (一)協助教師覺察自身壓力來源，強化心理彈性與情緒調節能力，提升教學現場的穩定度。
- (二)建立教師正向支持系統，減少因壓力引發的職涯疲乏、教學挫折感等情形，促進教師專業持續成長。
- (三)回應教育部推動的教師專業支持精神，使教師具備適切的自我照顧能力，以維持穩定優質的教學環境。
- (四)透過手做製作過程的舒壓與療癒感，增強教師因應班級經營、親師溝通及行政大量任務時的韌性。

三、指導單位：教育部、台灣省教育會、新竹市政府

四、主辦單位：新竹市教育會

五、承辦單位：新竹市北區載熙國民小學

六、研習時間：115 年 1 月 14 日(星期三)13：00 至 16：00

七、研習地點：新竹市載熙國小視聽教室及信義樓前廣場

八、研習對象：新竹市教育會會員。

九、研習課程內容：如後附。

十、報名方式：教師請於「新竹市教師研習護照系統」報名，公務人員請於「公務人員終身學習網」報名，限額 30 名。

十一、參加人員覈實辦理公假登記（教師課務自理），全程參與者核給學習時數 3 小時。

十二、研習經費：講師費由本會支應。

十三、本計畫經簽奉 核定後實施，修正時亦同。

新竹市教育會 115 年度
「療癒烘焙時光-教師身心調適與紓壓能力」課程表

研習時間：115 年 1 月 14 日(星期三) 13 時至 16 時 研習地點：新竹市載熙國小視聽教室及信義樓前廣場		
時 間	實 施 內 容	備 註
12：50-13：00	報到	
13：00-13：40	療癒烘焙時光-淺談 SEL	講師：宋瑞才店長 (蔥香餅竹塹創始店店長)
13：40-14：30	烘焙與班級紓壓的概念 1、自我覺察與自我管理 2、設計思考與班級經營 3、製作示範	
14：30-14：40	中場自動休息	
14：40-15：40	手做體驗實作 1. 捲餅製作驚喜：備料及揉捻 2. 實作製作技術，後續運用自我覺察輔導技巧於教學中。 3. 增加教師情緒穩定度，提高班級經營品質。並且建立本校教師正向支持文化，讓教學現場更健康。	
15：40-16：00	意見交流	

活動經費概算表

編號	項目	單價	數量	金額	備註
1	講師費	2,000元	3小時	6,000元	外聘
合計				6,000元	
備註					