

114 學年度南隘國小教師輔導知能研習計畫

從情緒覺察到心靈沉澱—親師合作與實務分享工作坊

一、研習目的

- **內化輔導實務媒材：**透過「手作冷靜瓶」感官療癒媒材實作，協助親師掌握引導學生情緒覺察與自我調適之技巧。
- **深化校園輔導網絡：**藉由行政端與教學端的實務對話，整合親師合作資源；透過經驗交流建立校園與家庭之協作連結，共同完善親師間的情緒輔導支持體系。
- **促進親師共好：**透過與家長的實務交流，同步親師雙方的情緒輔導語言，落實親師合作輔導機制。

二、研習時間與地點

- **時間：**115 年 6 月 30 日（二）12:30~16:00
- **地點：**家欣樓

三、研習課程內容

- **【第一階段】熱情飛揚：團隊凝聚**
 - 親師共同參與趣味破冰與競賽，打破親師藩籬，建立團隊互信。
- **【第二階段】擁抱情緒：彩色怪獸**
 - 情緒覺察與正念引導；學習六大情緒辨識與「爬山深呼吸法」，建立親師共同之情緒語言。
- **【第三階段】心靈沉澱：手作冷靜瓶**
 - 輔導媒材 DIY，學習應用冷靜瓶於班級經營及家庭生活中，引導學生穩定情緒。
- **【第四階段】親師交流座談**
 - 跨處室與親師間針對輔導個案、班級經營策略及行政支援網絡進行心得分享與座談。

四、目標群體

- 本校教職員工、學生家長。

五、預期效果

- **提升輔導知能：** 親師共同體驗減壓技巧，掌握具象化的情緒輔導工具，並落實於日常照顧與教學中。
- **強化合作連結：** 通過親師實務分享座談，整理並傳承輔導經驗，建立更暢通、雙向支持的親師合作網絡。