

檔 號：

保存年限：

## 中華醫事科技大學 函

地址：717302台南市仁德區文華一街89號

聯絡人：許郁彤

聯絡電話：06-2674567轉240

傳真電話：06-2677250

電子信箱：elvaj1241@gmail.com

裝  
受文者：高雄醫學大學

發文日期：中華民國115年5月15日

發文字號：華學字第1150000701號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：計劃書、活動海報 (115051500024\_計畫書000701.pdf, 115051500024\_活動海報000701.png)

訂  
主旨：本校訂於115年6月5日(星期五)辦理教育部補助114年教育部社會情緒學習中長程計畫溫柔革命：用情緒力翻轉壓力校園從創傷理解出發，為每一位學生留下喘息的空間經費「點亮情緒：社會情緒牌卡結合精油蠟燭之教師療癒工作坊」，請惠予協助宣傳周知並敬邀 貴校教職員踴躍參加，請查照。

說明：

一、依據教育部114年12月15日臺教學(一)字第1140130260號函「114年教育部社會情緒學習中長程計畫案」規劃辦理。

二、活動資訊：

(一)活動時間：115年6月5日(星期五) 10:00-15:00。(報到時間：09:40-09:55)

(二)活動地點：本校護理大樓一樓 J101藝術中心。

(三)參加對象：本校教職員工、各大專校院及高中職校之教職員工。

(四)報名方式：活動採網路報名，即日起至115年 5 月 29

收文文號：1150005678

日(五)下午17:00止。請至報名系統完成線上報名。報名人數以35人為限，依報名優先順序，額滿截止。報名網址：<https://pse.is/8v6a6e>各校報名人員若不克出席會議，請儘早通知承辦單位。

(五)全程參與人員核給4小時研習證明。請惠允參加人員公差假出席。

(六)活動聯繫與諮詢，請逕洽聯絡人：學務長室 許郁彤小姐。

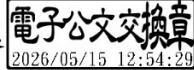
聯絡電話：06-2674567 # 240

E-mail：elvaj1241@gmail.com

E-mail：elvaj1241@gmail.com

正本：全國公私立大專校院、全國高級中等學校

副本：本校學生事務處



**114 年教育部社會情緒學習中長程計畫**  
**溫柔革命：用情緒力翻轉壓力校園**  
**「點亮情緒：社會情緒牌卡結合精油蠟燭之教師療癒工作坊」實施計畫**

一、計畫主題：

「點亮情緒：社會情緒牌卡結合精油蠟燭之教師療癒工作坊」

二、目的：

在教育現場中，導師不僅承擔教學責任，更是學生情緒支持的重要角色。然而，面對學生多元且複雜的情緒狀態，許多教師常感到不知如何開啟對話、或在長期情緒勞動中逐漸累積壓力與耗竭。

本工作坊透過「情緒療癒卡」作為媒介，結合基礎情緒教育概念與實際互動技巧，協助導師建立與學生對話的橋樑；同時，透過手作精油沙蠟蠟燭的過程，提供教師一段放慢節奏、回到自我感受的療癒時間。

三、活動內容：

(一) 情緒覺察與理解 | 打開對情緒的認識

透過情緒牌卡抽選與分享，引導教師辨識自身情緒狀態，建立安全表達空間。

1. 情緒的功能與意義（情緒不是問題，而是訊號）
2. 常見學生情緒樣態（焦慮、憤怒、退縮、冷漠等）
3. 教師常見情緒困境與內在壓力來源

(二) 情緒療癒卡實務操作 | 讓對話有入口

1. 情緒療癒卡的使用方式與引導原則
2. 如何設計提問（從封閉→開放、從表層→感受）
3. 避免評價與過度介入的回應技巧
4. 單張卡引導練習（認識情緒）
5. 三張卡故事法（理解情境與內在狀態）
6. 師生情境模擬（角色扮演：導師 × 學生）

(三) 精油沙蠟蠟燭手作 | 讓情緒慢慢安放

1. 精油的情緒支持功能簡介（如放鬆、安定、提振）
2. 選擇「此刻需要的味道」作為自我覺察練習

3. 引導教師透過嗅覺選擇精油
4. 製作專屬的精油沙蠟蠟燭
5. 搭配簡單引導語進行放鬆與內在對話

(四) 收束與整合 | 把學到的帶回教室

1. 回顧今日學習與個人收穫
2. 分享可帶回班級的具體應用方式
3. 建立簡單可行的「情緒支持行動」
4. 一句給學生的情緒支持話語
5. 一個給自己的照顧承諾

四、主辦單位：中華醫事科技大學學生事務處。

五、活動日期：115 年 6 月 5 日(五)10:00~15:00。

六、地點：本校護理大樓 J101 藝術中心。

七、參加對象：對本議題有興趣之學校教職員同仁。共計 35 人(若報名人數額滿，即截止報名)。

八、活動內容：

時間	活動內容	講師
115 年 6 月 5 日(星期五)		
9:40~9:55	報到	現場工作人員
9:55~10:00	致詞	唐景俠學務長
10:00~12:00	情緒療癒卡實務操作課程	梁婷婷 心理師
12:00~13:00	午餐暨交流時間	現場工作人員
13:00~15:00	手作精油沙蠟蠟燭	梁婷婷 心理師
15:00	賦歸	現場工作人員

九、本計畫奉核定後實施，所需預算由 114 年教育部社會情緒學習中長程計畫溫柔革命：用情緒力翻轉壓力校園從創傷理解出發，為每一位學生留下喘息的空間經費項下支應。

十、報名相關作業：

- (一)報名網址：<https://pse.is/8v6a6e>，敬請統一網路報名。
- (二)報名期間：請於 115 年 5 月 29 日（星期五）17:00 前完成線上報名。
- (三)行前通知：本校將於 115 年 6 月 2 日（星期二）17:00 前以 E-mail 寄發行前通知。
- (四)如完成報名後不克出席，請於 115 年 6 月 1 日（星期一）前聯繫告知本校承辦人。

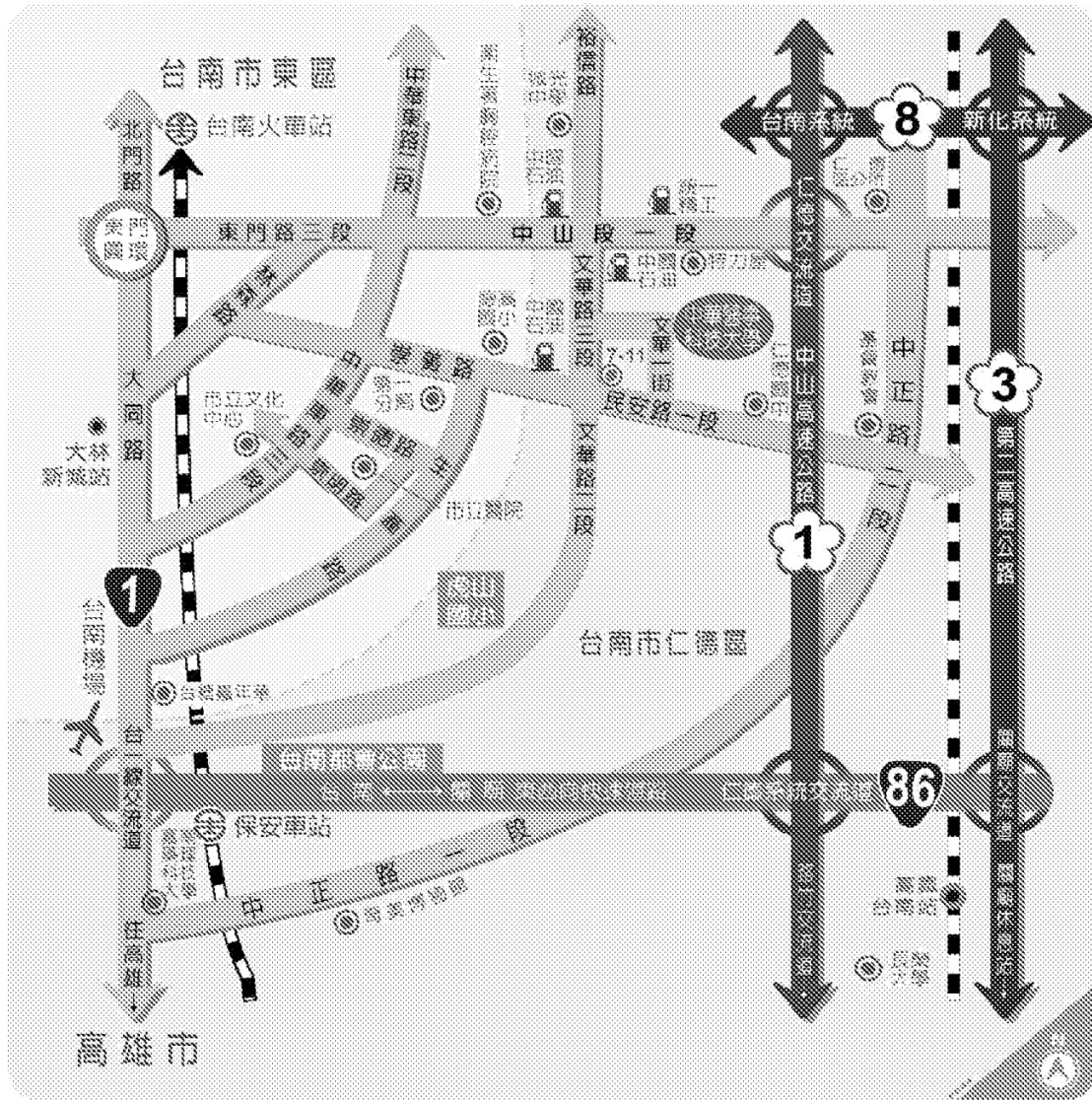


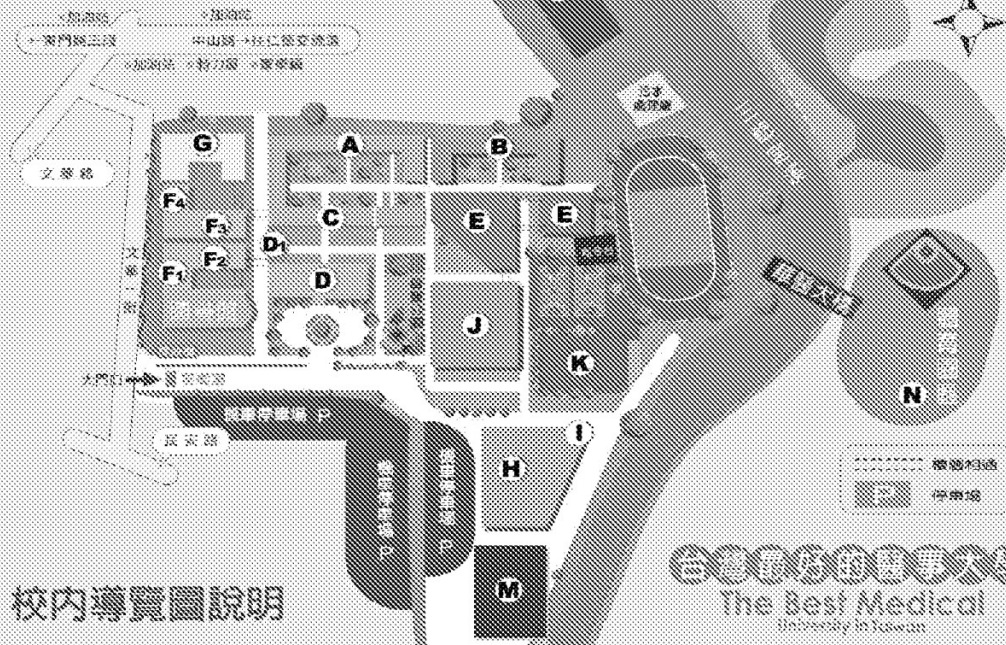
十一、聯絡方式：

- (一)聯絡人：學務長室 許郁彤小姐
- (二)連絡電話：06-2674567#240

十一、其他相關事項：

- (一)敬請各校惠予參與人員公差假及差旅費。
- (二)全程參加者本校將核發研習證明書。
- (三)交通資訊：
  - 1.往仁德交流道方向：下仁德交流道，走中山路往臺南市區方向，中山路與文華路口左轉後，於文華路與文華一街左轉，即可抵達。
  - 2.公車站牌-中華醫事科技大學站  
[台南安平工業區~後壁厝~長榮大學線] 在文華一街中華醫事大學站下車。  
詳細路線圖與時刻表請至[興南客運  
<http://snnew.myweb.hinet.net/main.htm>)]查詢。





## 校內導覽圖說明

### A 基礎大樓

- 21 校務處、教務中心、圖書館、研習館
- 教學發展中心、招生處
- 110 全民健康資訊、學生輔導中心、商研部
- 42 國際語言中心、生活教育中心

### B 學務大樓

- 11-11 宿舍

### C 醫務大樓

- 11 企業健康商店(中心店)、研習室、實驗室、藥業學堂
- 22 醫藥系小型工廠

### D 行政大樓

- 11 校安中心、體育訓練室、環安室
- 校史館、校務資訊中心、媒體及廣播室
- 22 學務處、生活輔導組、生活服務科、學運室
- 體育室、學務組、出外組、文書組、餐廚服務

### E 觀光旅館

- 11 觀光餐廳(一)、觀光餐廳(二)
- 22 觀光餐廳、觀光餐廳
- 22 觀光餐廳、觀光餐廳
- 22 觀光餐廳、觀光餐廳
- 22 觀光餐廳、觀光餐廳

### F 動物保健大樓

- 11 專科診療室、專科診療室11、多功能訓練保健室
- 動物醫院、動物醫院、小動物
- 11 訓練場

### G 多能訓練大樓

- 21 多能訓練教室、訓練教室、機車維修實習教室
- 21 訓練教室、教學實習教室、設備實習室
- 國際體育學術研討會

### H 國際語言中心

- 41 國際語言教室、國際語言教室、國際語言教室
- 國際語言教室、國際語言教室、國際語言教室
- 國際語言教室、國際語言教室、國際語言教室

### I 學生活動中心

- 11 學生活動中心
- 22 學生活動中心

### J 醫技學院

- 11 醫技學院
- 11 醫技學院
- 11 醫技學院
- 11 醫技學院

### K 生醫學院

- 21 生醫學院
- 21 生醫學院
- 21 生醫學院

### L 藥學院

- 21 藥學院
- 21 藥學院
- 21 藥學院

### M 醫學院

- 11 醫學院
- 11 醫學院
- 11 醫學院

### N 護理學院

- 11 護理學院
- 11 護理學院
- 11 護理學院

### O 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

### Q 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

### R 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

### S 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

### T 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

### U 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

### V 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

### W 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

### X 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

### Y 醫學大樓

- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓
- 11 醫學大樓

# 點亮情緒：社會情緒牌卡結合精油 蠟燭之教師療癒工作坊



教師不僅是學生學習引導者，更是重要的情緒支持者。面對學生多元情緒與長期情緒勞動，教師亦需適時照顧自身身心狀態。

本工作坊結合「情緒療癒卡」與精油沙蠟燭手作，協助教師學習情緒對話技巧、增進師生互動，同時透過療癒體驗舒緩壓力，提升自我照顧與情緒支持能力。



聽見. 覺旅心理諮商所  
梁婷婷 諮商心理師

地點

護理大樓 J101 藝術中心

時間

6月5日 (五) 10:00-15:00

報名連結



請活動當天「沒課」及「不用出任務」的老師再報名參加，因材料成本高，無法全程參與者，**勿報名**，以免造成資源上的浪費。