

**教育部補助國立臺東大學辦理**  
**「山海作教室：臺東大學社會情緒學習行動計畫」**  
**《成為彼此的光》—SEL 校園支持與療癒工作坊**

**一、計畫依據**

教育部 114 年 12 月 16 日臺教學(一)字第 1140129933 號函

**二、計畫目標**

- (一)提升學務人員、教師及專業輔導人員對社會情緒學習核心概念之理解。
- (二)增進學務人員於學生生活輔導、情緒支持、校園危機敏感度之實務能力。
- (三)透過正念與舒壓體驗活動，促進教育工作者自我照顧與情緒調適能力。
- (四)建構具同理、尊重與正向互動之友善校園氛圍。

**三、辦理單位：**

- (一)指導單位：教育部
- (二)主辦單位：國立臺東大學
- (三)承辦單位：國立臺東大學學務處心理輔導組

**四、活動日期：**115 年 7 月 10 日(星期五)09:30-16:30

**五、活動地點：**本校校本部圖書資訊館 2F C207 教室

**六、參加對象：**

導師、導師業務承辦人員及學務相關人員，或對本議題有興趣之學校教職員，每校 1 至 2 名為原則，共計 50 人（若額滿則以南區學校為優先）。

**七、報名須知：**

- (一)報名時間：請即日起至115年6月18日（星期四）17:00前完成線上報名。
- (二)報名方式：採網路報名；報名網址：<https://forms.gle/yFcaTDp78StgMcAB8>。  
(完成報名程序者，預計於活動前一週以 E-mail 寄發行前通知，如有疑問請與承辦單位聯繫。)
- (三)請各校惠予參加人員公差假，並依校內規定核實支給差旅費，全程參加者將核撥 6 小時研習證明書。
- (四)若預定辦理活動期間因故延期或取消時，將由承辦單位主動通知（於活動前公告本校網站及以 E-mail 通知）；若順延辦理，確切補辦日期將另行通知。
- (五)為響應環保，請與會人員自行攜帶環保杯及文具用品。
- (六)主辦單位保有課程內容、講師及活動流程調整之權利，如有異動將另行通知。
- (七)活動期間將進行拍照及紀錄，相關影像將作為成果報告、活動宣傳及教育推廣使用。

八、研習議程表：

《成為彼此的光》—SEL校園支持與療癒工作坊

時間	議程	議程內容	備註
09：00- 09：20		報到	
09：20- 09：30	開幕式	致詞：黃雅淳/國立臺東大學學務長	
		合影	
09：30- 12：30	專題演講	主 題：SEL 社會情緒學習之內涵與架構-活出 SEL 精神的三部曲 主講人：林作逸/ 新北市三峽區成福國小學輔主任、社會情緒學習(SEL) BEST ME 邁向幸福種子講師	
12：30- 13：00		餐敘	
13：00- 15：00	SEL 體驗 工作坊	主 題：《心情·不加糖》：咖啡香中的情緒覺察練習 主講人：蔡翠玲/ 社工師、小胖行動咖啡主理人	
15：00- 16：30	SEL 體驗 工作坊	主 題：《植感生活》：苔球創作與情緒調適 主講人：林永哲/ 國立臺東專科學校約聘講師、好日植工作室負責人	
16：30		賦歸	

## 九、其他事項：

- (一)本次活動所蒐集之資訊僅限於蒐集目的之必要範圍內利用您的個人資料，若您未提供正確之個人資料，將無法為您提供特定目的之相關服務。
- (二)聯絡人：本校學生事務處心理輔導組林子翔先生；連絡電話：089-517867#1255、電子信箱：charles501@nttu.edu.tw
- (三)相關交通資訊及學校位置圖請參閱下方資料。

## ※本校(校本部)交通資訊：

### ■自行開車：

- 1.從花蓮方向至臺東，可沿臺9線至卑南鄉東興村過橋(約384.6km處)左轉大學路後直行，約5分鐘可達校門；若從臺11線，可沿臺東市區外環道(臨海路)通過豐原大橋後約500公尺(約172.6km處)右轉大學路，約5分鐘可達校門口。
- 2.從高雄方向來臺東，可沿臺9線至卑南鄉東興村(約384.6km處)右轉大學路直行約5分鐘可達校門；若從臺11線(約172.6km處)左轉大學路，約5分鐘可達校門口。

### ■搭公車：

搭乘東台灣客運股份有限公司【8129】號公車「臺東-森林遊樂區(經豐源)」路線行經本校知本校區；8129號公車由臺東轉運站發車，沿途經由本校知本校區及知本火車站，往返森林遊樂區，每日共計30班(往返各15班，寒暑假亦同)，由臺東轉運站至本校約18分鐘本校至知本火車站約12分鐘，有關時刻表詳連結網址。

轉運站	豐源	台東大學 (知本校區)	開發隊	知本 火車站	崎仔頭	東遊季	知本溫泉	清覺寺	森林 遊樂區
06:00	06:13	06:18	06:23	06:30	06:35	06:41	06:42	06:45	06:50
07:30	07:43	07:48	07:53	08:00	08:05	08:11	08:12	08:15	08:20
08:30	08:43	08:48	08:53	09:00	09:05	09:11	09:12	09:15	09:20
09:30	09:43	09:48	09:53	10:00	10:05	10:11	10:12	10:15	10:20
10:30	10:43	10:48	10:53	11:00	11:05	11:11	11:12	11:15	11:20
11:30	11:43	11:48	11:53	12:00	12:05	12:11	12:12	12:15	12:20
12:30	12:43	12:48	12:53	13:00	13:05	13:11	13:12	13:15	13:20
13:50	14:03	14:08	14:13	14:20	14:25	14:31	14:32	14:35	14:40
15:20	15:33	15:38	15:43	15:50	15:55	16:01	16:02	16:05	16:10
16:10	16:23	16:28	16:33	16:40	16:45	16:51	16:52	16:55	17:00

	森林遊樂區	清覺寺	知本溫泉	東遊季	崎仔頭	知本火車站	開發隊	台東大學(知本校區)	豐源	轉運站
往 台東市區 (轉運站)	06:55	07:00	07:03	07:04	07:10	07:15	07:22	07:27	07:32	07:45
	08:25	08:30	08:33	08:34	08:40	08:45	08:52	08:57	09:02	09:15
	09:25	09:30	09:33	09:34	09:40	09:45	09:52	09:57	10:02	10:15
	10:25	10:30	10:33	10:34	10:40	10:45	10:52	10:57	11:02	11:15
	11:25	11:30	11:33	11:34	11:40	11:45	11:52	11:57	12:02	12:15
	12:25	12:30	12:33	12:34	12:40	12:45	12:52	12:57	13:02	13:15
	13:30	13:35	13:38	13:39	13:45	13:50	13:57	14:02	14:07	14:20
	14:45	14:50	14:53	14:54	15:00	15:05	15:12	15:17	15:22	15:35
	16:15	16:20	16:23	16:24	16:30	16:35	16:42	16:47	16:52	17:05

詳細車班狀況：[http://ett333023.com.tw/page3\\_14.htm](http://ett333023.com.tw/page3_14.htm) (東台灣客運 溫泉線 8129)。

#### ■搭火車：

請於知本火車站下車後轉搭計程車，約 10 分鐘(6.5 公里)可抵達本校。

### ※本校(校本部)地理位置圖

#### ■活動地點：圖書資訊館 2F C207 教室(紅色框線位置)。

#### ■停車地點：

1.汽車：可停至人文學院或行政大樓旁之汽車停車場(橘色框線位置)。

(校本部汽車每次 30 元，大客車每次 150 元)

2.機車：請於校門口(右側)前一路口處提前左轉至本校機車停車場。(藍色框線位置)

