115學年度第1學期北一區數位前導暨高中優質化區域聯合增能講座『老師也會累_給教育工作者的情緒充電站工作坊』實施計畫

壹、依據：

一、依據教育部國民及學前教育署115年8月31日臺教國署高字第1155404545號函核定之「115學年度十二年國民基本教育課程綱要普通型數位前導學校計畫」辦理。

二、本校115學年度十二年國民基本教育課程綱要前導學校輔導工作。

貳、目的：

一、落實並推動十二年國民基本教育，強化高級中等學校教師教學專業成長。

二、旨在協助教育工作者覺察教學與行政工作中的情緒壓力，透過情緒覺察、壓力調適及自我照顧等方式，學習實用的情緒調節技巧。期望教師能適時整理情緒、補充心理能量，提升工作韌性與幸福感，並以更穩定、正向的狀態面對教育工作與學生。

三、本校為數位前導學校，邀請專家學者帶領教師投入教學研發與課程設計，以落實十二年國民基本教育課程課綱之推動。

參、辦理單位：

一、指導單位：教育部國民及學前教育署。

二、主辦單位：國立基隆高級中學。

肆、研習資訊：

一、時間：115年10月29日（星期四）下午13：00至15：00。

二、地點：本校弘道樓1樓多功能智慧教室（基隆市暖暖區源遠路20號）。

三、主題：老師也會累_給教育工作者的情緒充電站工作坊。

四、講師：黃微媄諮商心理師。

伍、參加對象：北一區及基宜花區高中優質化學校之教師。

陸、報名方式：

聯絡人：前導行政組員林小姐電子郵件 klsh0517@go.edu.tw

請於10月27日(星期二)前完成報名作業，

報名網址:https://forms.gle/ry7euoTHxzseWDMK8

柒、注意事項：

一、本案為推動十二年國民基本教育，強化高級中等學校教師教學專業成長，請各校依權責惠予參加教師公(差)假登記及課務排代。

二、全程參與者將於教師在職進修網登錄研習時數2小時，如需登錄教師研習時數，請於報名時，填寫身分證字號，或逕至「全國教師在職進修資訊網」報名，課程代碼：5759359。

三、為響應減少一次性產品之環保行動，請教師自備環保杯，研習會場恕不提供。

捌、經費:工作坊相關經費由前導計畫項下經費支應。

玖、本案聯絡人：國立基隆高級中學前導學校行政組員林小姐(02-24582052#221)。

如有未盡事宜將另行公告之。