

國立竹北高級中學

111學年度高中適性學習社區教育資源均質化實施方案

「達文通義，開發璞玉」實施計畫

一、依據：國立竹北高中111學年度均質化計畫辦理。

二、目的：

- (一) 協助本校與鄰近社區學校之師生透過情感教育相關增能課程，學習用適切方式表情達意，促進和諧關係。
- (二) 舉辦情感教育相關教學觀摩，除增進學生處理情感議題的能力，減少因情感困擾產生自傷、傷人憾事發生，並協助本校與鄰近社區學校之教師自我覺察與專業輔導能力提升。
- (三) 邀請社區內學生共同參與，透過共學的方式增進社區內國高中學生彼此交流及成長。

三、主辦單位：國立竹北高級中學

四、研習對象：

- (一) 本校輔導教師或對情感教育有興趣之教師。
- (二) 新竹縣市國高中職輔導教師及對情感教育有興趣之教師。

五、研習時間：112年04月19日(三) 10:30-16:00

六、研習地點：國立竹北高級中學(新竹縣竹北市中央路3號)

七、報名方式：

- (一) 教師：04/12前至「全國教師在職進修網」報名，研習代碼：3749694。
- (二) 學生：
 1. 本校學生向輔導處吳穎教師報名。
 2. 外校向各校輔導室教師報名(報名表如附件)，再由各校輔導處教師向本處吳穎教師報名，額滿為止。報名此活動之學生缺曠課，敬請貴校惠予公假處理。

八、研習內容：**【愛情設計卡-打造理想關係/親密關係的衝突與調適】**

(一) 主題一：打造理想的親密關係

(二) 主題二：好好吵架－親密關係中的衝突與調適

- 如何建立理想的親密關係？如何找到對的人？
- 你是否曾想過：什麼樣的人最適合我？要選「愛我的」還是「我愛的」人？伴侶如何更了解彼此，與對方更親密？在關係中如何減少衝突，了解雙方差異？
- 《愛情設計卡》是一套專業的親密關係探索工具，協助人們整理在戀愛中的內在需求與外在行為，建立理想的愛情關係。
- 課程將使用《愛情設計卡》帶學生釐清自己心目中的理想愛情，解答對愛情的種種疑惑。
- 透過《愛情設計卡》操作過程，讓單身者搞懂自己到底想要什麼，也清晰明確的讓伴侶理解彼此的需求，學習如何用對方懂得的方式付出與接受愛。協助同學打造在關係中全新相處的互動行為模式，建立正向親密循環、讓愛流動。

九、講師介紹：盧美姝心理師。

- (一) 往來各國的諮商心理師&職涯發展師。
- (二) 台師大心輔系學士 / 諮商心理學碩士 / 社會教育博士班。
- (三) 現為人生設計心理諮商所共同創辦人 / 諮商心理師，Gallup 蓋洛普認證全球優勢發展教練，ACDC 亞洲職業生涯發展中心總監。
- (四) 蔡康永情商課專業嘉賓；美國哥倫比亞大學中美心理論壇演講嘉賓；曾獲選最有影響力的 50 位心理諮詢師。
- (五) 個別諮詢服務超過 9,000 人次；線上課程單場超過 12 萬名學員，線上課程覆蓋超過 300 萬人。專長職業生涯規劃、自信 / 自我價值提升、親密關係、性少數 / 非典型關係。
- (六) 全球百大企業特聘講師，授課與合作單位包含各地政府、各級學校，Google、NIKE、騰訊、百度、各大銀行...等。

十、研習課程表：

(一) 教師增能場：

日期	時間	內容	主持人	地點
112/04/19 (星期三)	10:20-10:30	報到、開幕式	陳瑞榮校長	竹北高中
	10:30-12:00	教案/講座分享(一)	盧美姝心理師	
	12:00-13:00	用餐與休息		
	13:00-13:50	課程觀摩		
	14:00-16:00	教案/講座分享(二)	陳瑞榮校長	
	16:00-	綜合座談/閉幕式		
	16:00-	賦歸		

(二) 學生體驗場：

日期	時間	內容	主持人	地點
112/04/19 (星期三)	12:50-13:00	報到、開幕式	陳瑞榮校長	竹北高中
	13:00-13:50	愛情設計卡-打造理想情人	盧美姝心理師	

十一、參加研習活動人員登錄教師研習時數。

十二、本計畫奉 校長核定後實施，修正時亦同。