

**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。



# 中華醫事科技大學 交通路線圖

2011.12.07



