

## 臺北市立松山高級中學 113 學年度第一學期高中優質化及數位前導計畫

### 「媒體資訊爆量下的覺察與安頓-九型三核心溝通xSEL 自我覺察」增能工作坊

#### 一、活動緣起

在當前媒體資訊快速流通的環境中，教師面臨大量資訊的挑戰。提升媒體素養及情緒覺察能力，並學習有效的溝通技巧，對於教師自身及學生的情緒管理與學習成效至關重要。

#### 二、研習目標

- (一) 增強教師的媒體素養，能夠批判性地分析和評估媒體資訊。
- (二) 提升教師的情緒覺察能力，有效地管理情緒，進行師生自主學習指導對話。
- (三) 掌握頭心腹三核心溝通技巧，增進有效對話與情緒安頓的能力。

#### 三、辦理單位

主辦：臺北市立松山高級中學圖書館

協辦：中華點亮生命教育協會、育達文化事業

四、講師：彭川耘老師。曾任中華點亮生命教育協會秘書長，設計桌遊、牌卡，以活潑生動的方式，推廣生命教育。

五、辦理日期：113 年 12 月 2 日(一)09:00-16:00

六、活動地點：臺北市立松山高級中學圖書館一樓數位學習空間

七、活動對象及人數：臺北市公私立高中職（含國立師大附中、政大附中）生命教育科及有興趣之教師。25 人，額滿為止。

#### 八、課程內容

時間	主題	內容概述
0900-0920	報到	松山高中圖書館
0920-1100	生活中的媒體事件與覺察內在觀點	彭川耘老師
1110-1200	不同星球溝通術--三核心對話與情緒安頓	彭川耘老師
1200-1310	用餐休息	松山高中圖書館
1310-1450	我是個有感覺的人嗎？SEL 社會情緒學習	彭川耘老師
1510-1600	調整情緒醬缸--感官體察、感受辨識、感知述情	彭川耘老師
1600-1610	QA 綜合座談	彭川耘老師

九、報名時間：即日起至 12 月 1 日止。

十、報名方式：

參加人員請至臺北市教師在職進修研習網 北市研習字第 **1131122030** 號報名

十一、注意事項：無提供停車位，請搭乘大眾交通工具。請學員務必提早進入教室。

十二、本場次核發 6 小時研習時數，請務必完成簽到及簽退程序。

十三、所需經費由本校 113 學年度第 1 學期高中優質化及數位前導學校計畫核定經費支應。請惠予參加人員公差假。