

# 臺南市政府教育局115年度正向心理健康促進中心學校實施計畫

## -子計畫二-正向心理健康社群申請、審查暨工作坊

### 壹、依據：

- 一、教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。
- 二、臺南市115年度健康促進學校計畫。

### 貳、目的：

- 一、透過校內、外教師及專家學者交流與研討，增進社群教師正向心理健康情緒，並將正向心理健康 PERMA 幸福五元素與五正四樂的精神應用於校園中。
- 二、透過讀書會、活動討論、實作、體驗課程等多元方式，進行活動培訓，深化建構正向心理健康資源。
- 三、推動經驗與傳承，落實正向心理健康在臺南地區各教育階段之實踐。
- 四、有效提升本市所屬學校師生正向心理健康狀況，樂於教學、樂於學習。

### 參、辦理單位：

- 一、主辦單位：臺南市政府教育局。
- 二、承辦學校：臺南市立蓮潭國中小、臺南市新化區大新國民小學。
- 三、中心與種子學校：  
臺南市立蓮潭國中小、臺南市新化區大新國民小學、臺南市東區復興國小、臺南市佳里區仁愛國民小學、臺南市北門區文山國民小學、臺南市七股區七股國民小學、臺南市西港區成功國民小學、臺南市中西區協進國民小學、臺南市東區崇明國民小學、臺南市安南區安順國民小學。

### 肆、申請對象：

- 一、有意願申請本項計畫之學校。
- 二、本議題中心學校與種子學校。

### 伍、實施期程：

- 一、計畫申請審查期程：每年1-2月申請，申請之確切時間及審查結果另行公告。
- 二、計畫執行期程：審查通過學校須於10月底前完成各校社群活動並繳交成果，4月至10月間參與本計畫開辦之正向心理健康工作坊，工作坊課程表請參閱附件1（暫定課程，確定課程時間及內容會再另行公告）。
- 三、計畫成果發表：11-12月由中心學校於臺南市教育局健康促進成果發表會，分享各項子計畫內容及成果。

### 陸、實施方式：

- 一、學習社群：
  1. 組成方式：  
(1)學校提出「正向心理健康」教師專業學習社群計畫，經審查後擇優20群，每群補助新臺幣1萬5千元之社群運作經費。

- (2)每1社群以5人以上、15人以下教師組成為原則，每學年至少運作4次以上，由各校推出召集人，社群成員可包含校長、行政人員、正式教師、代理教師等。
- (3)正向心理健康社群以 PERMA(正向情緒〔Positive Emotions〕、全心投入〔Engagement〕、人際關係〔Relationships〕、生命意義〔Meaning〕、成就感〔Accomplishment〕，合稱為 PERMA 幸福五元素)與五正四樂(五正：正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就；四樂：樂動、樂活、樂食、樂眠)為主軸，產出配合各校特色之正向心理健康特色活動，強化教師間、師生間、生生間的連結。
- (4)社群運作計畫，不限格式，請以 PERMA 與五正四樂為發展主軸，為鼓勵更多學校參與，每校申請件數以1件為限。

## 2. 運作方式及內容：

- (1)課程教學有關之多元主題及形式：以正向心理健康融入各領域課程為主，鼓勵社群成員發展正向心理課程或能融入班級之活動設計。
- (2)強化教師運用正向心理情緒理論與實務融入課程：透過社群活動強化教師間、師生間、生生間的連結，並鼓勵產出配合各校特色之正向心理健康教案，實際運用於學校教學與特色活動。
- (3)通過審查之社群成員須參加本計畫之正向心理工作坊課程，提升學校對正向心理社群運作之瞭解，並鼓勵將工作坊內容運用於社群或校園中。(115年度講師擬結合行動研究方案，瞭解學校參與工作坊之動能及效益，並於工作坊說明研究規劃。)
- (4)正向心理工作坊共有三場次，通過審查之社群三次課程均須參加（一校1-2位代表參加，課程內容請參閱附件1），開課資訊於課程前會再另行公告並開設學習護照。
- (5)每社群於10月底將執行成果報告及委託收支清單送交或寄達承辦學校：  
臺南市立蓮潭國中小輔導室收(成果只需寄送電子檔至 [cute17et@tn.edu.tw](mailto:cute17et@tn.edu.tw)，委託收支清單以紙本寄送。)

## 二、申請方式：

1. 社群申請：請各校寄送(1)社群計畫(2)社群申請書(3)經費概算表(附件2.3.4)，並加蓋職章。
2. 請於指定日期前送交或寄至74191臺南市善化區蓮潭里陽光大道366號「臺南市立蓮潭國中小輔導室許主任收」。

## 柒、審查作業

### 一、社群性：

1. 運作模式具體可行，有效連結校內教職員生。
2. 社群發展目標與提升學生及教師正向心理情緒具高度關聯性。
3. 社群運作之整體規劃及行政支援具可行性、經費編列具合理性。

### 二、延展性：

1. 社群成員之專長、課務或職務與正向心理健康具關聯性。

2. 社群成員具專業能力，確實可達成社群發展目標。
3. 社群之教案或活動創想推展至全校或全市之可能性與延展性。

#### **捌、經費補助**

- 一、由本局年度預算專款補助。
- 二、以校為單位，每校1萬5千元，每年度計畫補助20校。
- 三、可評估編列內、外聘「講座鐘點費」、資料蒐集費(書籍、音樂或影片)、產出之教案及成果印製、參與成果發表之印刷費等費用。

**玖、獎勵：**承辦學校工作有功人員依「臺南市立高級中等以下學校及幼稚園教職員獎懲案件作業規定」予以敘獎。

**拾、本計畫奉核後實施，修正時亦同。**

## 附件1

# 115年度臺南市政府教育局正向心理情緒健康議題 社群工作坊

## 第一場

日期:115年4月20日(一)	研習地點:臺南市新化區大新國民小學	
內容 時間	研習內容	講師
9:00~9:20	報到	學校行政團隊
9:20~9:30	長官致詞	教育局長官
9:30~9:50	社群運作方式說明	正向心理社群承辦學校
9:50~10:00	Tea time	學校行政團隊
10:00~12:00	正向健康促進與 SEL、團體公約	陳燕錚心理師
12:00~13:30	幸福午餐 Time	學校行政團隊
13:30~14:00	正向體驗與手作(一)	學校正向社群分享
14:00~16:00	AI 時代的領導力	陳燕錚心理師
16:00~	綜合分享	學校行政團隊

## 第二場

日期:115年6月22日(一)	研習地點:臺南市新化區大新國民小學	
內容 時間	研習內容	講師
9:00~9:30	報到	學校行政團隊
9:30~9:40	長官致詞	教育局長官
9:40~10:40	復原力與幸福感1	陳燕錚心理師
10:40~11:00	Tea time	學校行政團隊
11:00~12:00	復原力與幸福感2	陳燕錚心理師
12:00~13:30	幸福午餐 Time	學校行政團隊
13:30~14:00	正向體驗與手作(二)	學校正向社群分享
14:00~16:00	神經舒緩系統與人際溝通	陳燕錚心理師
16:00~	綜合分享	學校行政團隊

### 第三場

日期:115年9月21日(一)	研習地點:臺南市新化區大新國民小學	
內容 時間	研習內容	講師
9:00~9:30	報到	學校行政團隊
9:30~9:40	長官致詞	教育局長官
9:40~10:40	AI 時代的人我關係	陳燕錚心理師
10:40~11:00	Tea time	學校行政團隊
11:00~12:00	自我價值與 AI	陳燕錚心理師
12:00~13:30	幸福午餐 Time	學校行政團隊
13:30~14:00	正向體驗與手作(三)	學校正向社群分享
14:00~16:00	自我價值與人際關係	陳燕錚心理師
16:00~	綜合分享	學校行政團隊

\*講師介紹:

講師:陳燕錚

經歷:政治大學心理研究所

諮商心理師

藥師

\*使用教材:

採用美國 Emory University,慈悲中心 Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics.CCSCBE 研發教材。

\*學校正向社群分享:邀請114年度參與健康促進正向心理議題工作坊之學校，分享於校內社群推動的各式手作或體驗內容，讓工作坊成員也能透過實際創作，彼此交流分享。

## 附件2(範例)

### 臺南市115年度健康促進學校「正向心理健康促進」議題實施計畫 子計畫二—臺南市 00 國中/小 00 正向心理社群

#### 壹、依據

- 一、教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。
- 二、臺南市 115 年度健康促進學校計畫二：正向心理健康社群申請、審查暨工作坊。

#### 貳、目標

(依各校社群目標編寫)

#### 參、預期成效

(依各校社群預期成效編寫)

#### 肆、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、辦理單位：臺南市政府教育局。
- 三、申請單位：臺南市 00 國民中/小學。

#### 伍、實施內容(請各校填入預計辦理之內容，若非第一次申請，可說明歷年內容之異同)

- 一、
- 二、
- 三、
- ...

#### 陸、組織與任務

依據「正向心理健康」社群申請補助計畫，每1社群以5人以上，15人以下教師組成為原則，成員依專長分配各工作及任務如下表：(表格請自行增刪)

職稱	姓名	編組 職掌表	工作內容

## 柒、實施策略與內容：

### 一、實施策略：

#### 1. 實施課程模組：

正式課程 非正式課程

#### 2. 正向心理實施向度 PERMA：

正向情緒(Positive Emotions)、全心投入(Engagement)、

人際關係(Relationships)、生命意義(Meaning)、成就感 (Accomplishment)

#### 3. 融入五正四樂議題：

五正：正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就

四樂：樂動、樂活、樂食、樂眠

### 二、實施內容：

依據「正向心理健康」社群申請補助計畫，每學年至少運作4次以上，規劃如下：

項目	名稱	辦理內容	執行日期
1.			
2.			
3.			
4.			

(表格請自行增刪)

捌、經費：由教育局補助推動正向心理健康計畫經費項下支應。

玖、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

承辦主任：

校長：

附件3

臺南市115年度「正向心理健康社群」申請表

學校名稱			社群名稱			
召集人		Email				
		電話				
社群目標						
預期成效						
運作主題 (可複選)	<p>★(必填)將正向心理健康融入何領域?(如:綜合、健體、國文、藝文) (請填寫領域)</p> <p>★社群主要議題：</p> <p>五正：<input type="checkbox"/>正向情緒 <input type="checkbox"/>正向參與 <input type="checkbox"/>正向關係 <input type="checkbox"/>正向意義 <input type="checkbox"/>正向成就</p> <p>四樂：<input type="checkbox"/>樂動 <input type="checkbox"/>樂活 <input type="checkbox"/>樂食 <input type="checkbox"/>樂眠 <input type="checkbox"/>其他:_____</p>					
社群進行 方式 (可複選)	<input type="checkbox"/> 共同備課 <input type="checkbox"/> 公開授課與專業回饋（備觀議課） <input type="checkbox"/> 創新實驗課程發展 <input type="checkbox"/> 同儕省思對話 <input type="checkbox"/> 主題經驗分享 <input type="checkbox"/> 教學媒材研發 <input type="checkbox"/> 專題探討（含專書、影帶） <input type="checkbox"/> 行動研究 <input type="checkbox"/> 專題講座 <input type="checkbox"/> 校內外成果發表 <input type="checkbox"/> 諮詢輔導 <input type="checkbox"/> 其他:_____					
社群成員	姓名	任教領域 或學年	姓名	任教領域 或學年	姓名	任教領域 或學年

專業成長 內容規劃	編 號	日期	時間	實施內容	地點或 場地	講師/ 主持人	參加 人數
	1	00/00	10:00-12:00				
	2						
	3						
	4						

說明：

1. 每年度至少進行4次以上社群活動，如有公開觀議課以1次社群活動計算。
2. 邀請講座請在該場次註明內聘或外聘(可先不列出姓名)，經費概算表請參考附件4  
編列，講師費編列請搭配實施內容或課程，以供會計審核時核對。
3. 申請年度10月底前繳交(附件5)正向心理社群成果報告表及成果照片。
4. 本表格不足使用可自行增列。

承辦人：

承辦主任：

校長：

附件4

臺南市政府教育局補助或委辦經費概算表(範例)

申請機關：臺南市○○區○○國民中學/小學																															
計畫名稱：臺南市政府教育局 115 年度正向心理健康促進計畫-子計畫二-正向心理健康社群申請、審查暨工作坊																															
編製日期：115 年 月 日																															
計畫經費總額：15,000 元，申請金額：15,000 元，自籌款：0 元																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">計畫經費明細</th> <th>教育局核定 (申請單位勿填)</th> </tr> <tr> <th>用途別科目</th> <th>單位</th> <th>數量</th> <th>單價</th> <th>預算數</th> <th>說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 服務費用</td> <td rowspan="2">式</td> <td rowspan="2"></td> <td rowspan="2">2000 1000</td> <td rowspan="2"></td> <td>資料印刷</td> </tr> <tr> <td>24 印刷裝訂與廣告費 28 專業服務費</td> <td>外聘講師費 內聘講師費</td> </tr> <tr> <td>3 材料用品費</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						計畫經費明細					教育局核定 (申請單位勿填)	用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明	2 服務費用	式		2000 1000		資料印刷	24 印刷裝訂與廣告費 28 專業服務費	外聘講師費 內聘講師費	3 材料用品費					
計畫經費明細					教育局核定 (申請單位勿填)																										
用途別科目	單位	數量	單價	預算數	說明																										
2 服務費用	式		2000 1000		資料印刷																										
24 印刷裝訂與廣告費 28 專業服務費					外聘講師費 內聘講師費																										
3 材料用品費																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">合計</th> <th colspan="3">教育局核定補助元</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>承辦單位</td> <td>主辦會計</td> <td>機關長官</td> <td>教育局 承辦單位</td> <td>會計審核</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						合計			教育局核定補助元			承辦單位	主辦會計	機關長官	教育局 承辦單位	會計審核															
合計			教育局核定補助元																												
承辦單位	主辦會計	機關長官	教育局 承辦單位	會計審核																											
<p>註：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>此表各項說明及其科目歸屬請自行參考「地方教育發展基金用途別科目名稱、編號及定義」表歸屬至適當之二級用途別。</li> <li>教育部補助款部分依照教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點辦理。</li> <li>受本局補助或委辦者，請切實按核定經費概算表辦理，部分費用有單價規定者，單價不得超支。</li> <li>經費之動支依直轄市及縣(市)附屬單位預算執行要點辦理，執行如遇調整，屬於原項目增減數量、金額由機關首長核定，新增項目應報局審核。</li> <li>雜支最高以【(用人費用以外之經常支出)*6%】編列。</li> </ol>																															

附件5(依課程或活動分別填列，於10月底前繳交)

00 國小辦理【正向心理社群】成果報告表

計畫名稱		辦理地點	
參與對象		辦理日期	
活動場次	場次	參與人次	
成果報告	<input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 電子檔 <input type="checkbox"/> 其他		
	執行成果概述：		
	效益評估：		
檢討與建議			

## 00 國小辦理【正向心理社群】成果照片

成果照片說明	成果照片說明
成果照片說明	成果照片說明
成果照片說明	成果照片說明

承辦人：

承辦主任：

校長：