

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。



2011.12.07





中華醫事科技大學

校內導覽圖 Campus map



校內導覽圖說明

A 西教學大樓

2F:資源教室、健康中心、營繕組、保管組
教學發展中心、校友會
3F:全民國防教室、學生輔導中心、衛保組
4F:團體諮商室、生命教育中心

B 東教學大樓

1F-4F:一般教室

C 實驗大樓

1F:全家便利商店(中二店)、新濟室、實驗室、製藥系學會
2F:製藥系小型工廠

D 行政大樓

1F:校安中心、課外活動組、環安組、校史館、原住民資源中心、媒體及公開室
2F:學務長室、生活輔導組、性平委員會、軍訓室、總務長室、事務組、出納組、文書組、集哺乳室

D1 視光系館

1F:驗光實驗室(一)、驗光實驗室(二)
2F:視光系辦公室、視光系會議室
3F:視光實驗室、隱形眼鏡實驗室
4F:系會議室、系學會辦公室、教師研究室
5F:配鏡實驗室(一)、配鏡實驗室(二)

E 幼保暨收管大樓

B1:專題討論教室I、專題討論教室II、多功能調理保健教室、寵物造型教室、寵物梳洗教室、小劇場
1F:附設幼兒園
2F:多功能視聽教室、鍵盤教室、推拿技術實習教室
3F:幼保系辦公室、教學資源教室、幼保系會議室、國際暨兩岸事務處辦公室
4F:嬰幼兒保育教室、急救護理教室、蒙特梭利教室、活動設計教室、寵物照護教室、教學品質組
5F:通識教育中心、散管系專業教室、龍物系辦公室
6F:散管系辦公室、散管系專業教室、龍物系辦公室、龍物實習旅館、調理系辦公室、調保專業教室
7F:龍美系專業教室

F 圖書資訊處

B1:演藝廳、製藥系實習工廠、社團辦公室
1F:第一會議廳
2F:流通櫃檯
3F-7F:圖書館

I 自主學習中心

1F:自主學習中心
2F-4F:食品加工廠

F1 醫技系館

B1:社團辦公室
1F:研發長室、產學組、實習組、就輔組
2F:醫技學生專業實驗室/教師研究室
3F:醫技系辦公室/系學會/教師研究室
4F-7F:醫技系專業實驗室

F2 生科系館

B1:社團辦公室
2F:製藥系/醫美科主任辦公室
3F:醫美科辦公室、生醫所辦公室
6F:產業實驗室

F3 職安系館

2F:作業環境測定實驗室、工業安全衛生實驗室
3F:職安S環安系辦公室、系學會、會議室
4F:工業通風實驗室、機電安全實驗室
5F:職業安全衛生研究中心
6F:職業衛生實驗室、儀器分析實驗室

F4 環安系館

1F:英文視聽教室(一)、英文視聽教室(二)、職業安全衛生技術服務中心
2F:視光學實驗室(一)、視光學實驗室(二)
3F:民生學院辦公室、系學會
4F:民生學院會議室、環安系教師辦公室
6F:環境微生物實驗室、教師研究室
7F:語言治療辦公室

G 食營系館

1F:通膳實驗室、多功能烘焙教室
2F:食營系辦公室、食營系會議室、視聽教室
3F:食品分析檢驗鑑定考場、食品分析實驗室
4F:微生物實驗室、食品衛生安全實驗室、食品HACCP實驗
6F:中餐烹調實驗室/中餐鑑定考場/營養學實驗室
5F:教師研究室
7F:營養生化實驗室/精密儀器室/營養諮詢室/細胞培養室
8F:食營系動物實驗室

H 學生活動中心

B1:華醫餐機美食街、學生餐廳、創意園夢教室、翻轉學習中心
1F-5F:第一宿舍
1F前方:英文情境教室、哈佛講堂
2F前方:英文視聽教室(三)、英文視聽教室(四)
3F前方:哈佛大講堂
4F-5F前方:社團辦公室

J 護理大樓

B1-B2:體育一館
1F:註冊組、課務組、員生消費合作社、藝術中心
2F:校長室、董事長室、會計室、主秘室、教務長室、人事室、英文自學中心
3F:護理系臨床技能中心(智慧模擬病房)
4F:資訊中心、ARVR階梯教室、數位學習中心、基本護理學實驗室
5F:電腦教室、即測即評學科考場
6F:數資系辦公室
7F:專業教室、智慧健康資訊整合實訓中心、校務研究辦公室
8F:醫管系辦公室、護理學院辦公室
9F:護理系辦公室、內外科護理學實驗室
10F:護理系教師研究室、母育護理學實驗室

K 民生大樓

B1:國際會議廳
1F:實習眼鏡行、實習旅行社、全家便利商店(中一店)、調理保健中心、實習樂活餐廳
2F:推廣教育組(即測即評及發證試務中心)
4F:醫事學院辦公室
6F:入浴福祉實訓教室、居家環境暨移位、擺位福祉實訓教室、長期照顧技術實驗室、社團照顧教學教室、模擬體驗暨團體活動教室、遊藝特設教室
7F:長照系辦公室、長照系會議室、長照系學會
8F:餐旅系系學會、飲調實習教室、中式米麵食實驗室
9F:藍帶烘焙創藝教室、餐旅系辦公室、餐旅系會議室、多元專業實習教室、輔導小站
10F:教師研究室、西餐實習教室、異國料理教室、健康餐飲開發實驗室、餐服實習教室、食尚AI智慧食堂

L 體育二館

1F前方:水域專業教室、體育室
2F前方:運休系辦公室、運休系會議室、運休系研究室
3F後方:入學服務處
4F後方:社團辦公室

M 第二宿舍

第二宿舍、實習旅館

N 體育園區

棒球場

O 華醫湖

第二校區