

112 學年度第二學期

教師輔導知能研習

正念自我照顧手做工作坊

主講人：王翊婷 輔導教師

主題：正念自我照顧手做工作坊

地點：4樓自主學習教室

日期：113年06月14日（五）12：00-15：00

辦理單位：輔導處

國立埔里高級工業職業學校_公文簽核表

本件已簽結

文別區分：簽稿 文號：0004 速別：普通件
擬稿日期：113/05/08 簽結日期：113/05/13 送發日期： / /
承辦單位：輔導處 潘葳 決行層級：第1層決行
發文字號：輔字第732_0004號 附件數量：
分類檔號： 保存年限： 年
受文單位：
附件內容：(113S6_73200004_1.PDF、113S6_73200004_2.PDF, 共2個附件)

簽辦單位：潘葳教師、輔導處、圖書館、人事室、總務處、學務處、實習處、教務處、主計室、教官室、校長室

主旨：本處擬辦理112學年度教師輔導知能研習活動，是否可行，請鈞長核示

說明：

- 一、依據：本校112學年度第二學期輔導工作計畫。
- 二、研習主題：正念自我照顧手做工作坊。
- 三、研習時間：113年06月14日(星期五)12:00-15:00。
- 四、研習地點：行政大樓4樓自主教室。
- 五、講師：王翊婷 輔導教師(講師經歷如附件二)。
- 六、對象：本校教職員自由報名，上限30人。
- 七、經費由112學年度教師輔導與管教知能工作坊計畫支應。
- 八、檢附實施計畫表，如附件一。

輔導處：

113/05/09 10:12:59 專任輔導教師 潘葳

輔導處：

113/05/09 10:28:35 教師兼輔導主任 林彥岑

人事室：

113/05/09 10:43:34 人事室主任 全秀珠

圖書館：

113/05/09 10:43:34 教師兼圖書館主任 黃重發

總務處：

113/05/09 11:01:43 教師兼總務主任 何本明

學務處：

113/05/09 11:22:56 教師兼學務主任 張世義

實習處：

國立埔里高級工業職業學校_公文簽核表

113/05/09 15:53:12 教師兼實習主任 陳信誠

教務處：

113/05/09 16:30:47 教師兼教務主任 黃文發

主計室：

- 一、核銷鐘點費時，請一併請領其全民健康保險補充保費。
- 二、補充保費金額應於收據(或印領清冊)註記並請與鐘點費併於同一購單請領。如欲借支零用金，則補充保費改為單獨請購方式辦理，且無須於收據或清冊註記其金額。
- 三、核銷鐘點費時除核准簽文外，亦請檢附簽到表及活動照片。
- 四、計畫112E1255支應。
- 五、依教育部及所屬機關(構)辦理各類會議講習訓練與研討(習)會管理要點規定，午、晚餐每餐單價於一百元範圍內供應。故所編列膳費每人140元中午餐核銷上限為100元，餘為茶水。

113/05/13 14:21:10 組員 黃筱迪

教官室：

113/05/13 15:35:59 主任教官 陳哲龍

主計室：

113/05/13 15:52:04 組員 黃筱迪(代)

校長室：

113/05/13 17:05:44 教師兼秘書 曾琴珍

校長室(決行)：可，如簽擬。

113/05/13 17:42:03 校長 謝敬堂

國立埔里高級工業職業學校

原稿

簽 於輔導處
中華民國113年05月08日

檔 號：
保存年限：
機密等級：

主旨：本處擬辦理112學年度教師輔導知能研習活動，是否可行，請鈞長核示

說明：

- 一、依據：本校112學年度第二學期輔導工作計畫。
- 二、研習主題：正念自我照顧手做工作坊。
- 三、研習時間：113年06月14日(星期五)12:00-15:00。
- 四、研習地點：行政大樓4樓自主教室。
- 五、講師：王翊婷 輔導教師(講師經歷如附件二)。
- 六、對象：本校教職員自由報名，上限30人。
- 七、經費由112學年度教師輔導與管教知能工作坊計畫支應。
- 八、檢附實施計畫表，如附件一。

附件：113S6_73200004_1.PDF、113S6_73200004_2.PDF(共2個附件檔)

會辦單位：圖書館、教官室、學務處、總務處、教務處、實習處、人事室、主計室

第 1 層決行

113/05/09 10:12:02 專任輔導教師 潘葳

國立埔里高級工業職業學校

112學年度第二學期教師輔導知能研習實施計畫

一、依據：本校112學年度第二學期輔導工作計畫。

二、目標：

(一) 瞭解正念與自我照顧知能，達到靜心及覺察內心感受，以利身心靈壓力釋放及情緒控管。

(二) 透過實際感受正念手做增進自我心靈療癒能力，進而能運用於學生輔導及班級經營。

三、主辦單位：輔導處。

四、研習時間：中華民國113年06月14日（五）12：00-15：00。

五、研習主題：正念自我照顧手做工作坊。

六、研習主講人：屏北高中 王翊婷教師。

七、研習地點：行政大樓4樓自主教室。

八、參加對象：本校教職員工自願報名，上限30人。

九、研習內容：

	時 間	內 容	備 註
06 月 14 日	12：00-12：20	報到	主持人：謝敬堂校長 報到：林彥岑主任/潘葳老師/ 施映竹老師/康慈恩老師
	12：20-12：40	開幕式	校長致詞
	12：40-13：40	正念與自我照顧	講師：王翊婷老師
	13：40-14：40	手做體驗	講師：王翊婷老師
	14：40-15：00	綜合座談	主持人：謝敬堂校長 與談人：林彥岑主任
	15：00	賦歸	

十、 經費預算：

(一) 所需經費由112學年度教師輔導與管教知能工作坊計畫支應，估算如下表：

序號	項目	單價(元)	單位	小計(元)	備註
1	外聘講師費	2,000	2小時	4,000	不足額由膳費流用
2	講師二代健保補充保費	84	1人	84	不足額由膳費流用
3	講師交通費(高鐵)	790	2趟	1,580	高雄-台中來回 不足額由膳費流用
4	講師交通費(客運)	110	2趟	220	台中高鐵-埔里
5	膳費	140	35人	4,900	含工作人員5人
6	雜支	2,469	式	2,469	不足額由膳費流用
總計				13,253	

十一、 研習時數：全程參與者，研習結束後核發研習參與證明。

十二、 辦理本活動有功人員，依規定敘獎。

十三、 本計畫經輔導工作委員會討論，陳校長核准後實施，修正亦同。

112學年度第2學期

輔導知能研習

正念自我照顧
手做工作坊

主講人：王翊婷 輔導教師

日期：113年 06月14日(五)

時間：12：00-15：00

人數：30人上限

地點：行政大樓4樓自主教室

報名連結



112學年度第2學期輔導知能研習

正念自我照顧手做工作坊

主講人：王翊婷 輔導教師

日期：113年06月14日(五)

時間：12:00-15:00

112學年度第2學期輔導知能研習

正念自我照顧手做工作坊

回饋表



國立埔里高級工業職業學校 112 學年度第二學期輔導知能研習

簽到表

一、研習時間：113 年 06 月 14 日（星期五）12：00-15：00

二、研習主題：正念自我照顧手做工作坊

三、研習主講人：王翊婷 老師

四、研習地點：行政大樓 4F 自主教室

序號	姓名	簽到	序號	姓名	簽到
1	謝敬堂		16	何本明	何本明
2	林彥岑	林彥岑	17	楊文霖	楊文霖 ✓
3	施映竹		18	賴怡翎	賴怡翎
4	康慈恩	康慈恩	19	劉佳蓁	劉佳蓁
5	潘葳	潘葳	20	洪麗娟	洪麗娟 ✓
6	邱顯龍	邱顯龍	21	曾琴珍	
7	曾惠珠	曾惠珠	22	胡祐瑄	胡祐瑄
8	蘇益弘	蘇益弘	23	黃志達	黃志達
9	蔡劭儀	蔡劭儀	24 ✓	余志輝	余志輝
✓ 10	張宛如	張宛如	25	宋明忠	宋明忠
✓ 11	王美枝	王美枝	26	李宜	李宜
✓ 12	吳詩澤	吳詩澤	27	金詩珠	金詩珠
13	黃脩涵	黃脩涵	28	黃筱迪	黃筱迪
14	趙孔德	趙孔德	29		
15	蕭凱云		30		

國立埔里高級工業職業學校 112 學年度第二學期輔導知能研習

工作人員 簽到表

一、研習時間：113 年 06 月 14 日（星期五）12：00-15：00

二、研習主題：正念自我照顧手做工作坊

三、研習主講人：王翊婷 老師

四、研習地點：行政大樓 4F 自主教室

序號	姓名	簽到	簽退
1	化三乙-謝安驊	謝安驊	謝安驊
2	建二甲-潘芷汝	潘芷汝	潘芷汝
3	建二甲-曹佳慧	曹佳慧	曹佳慧
4	電二甲-黃智藻	黃智藻	黃智藻
5	建二甲-陳潔穎	陳潔穎	陳潔穎

112 學年度第二學期 教師輔導知能研習活動照片

- 一. 主辦單位：輔導處
- 二. 主題：正念自我照顧手做工作坊
- 三. 時間：113 年 06 月 14 日（五）12:00-15:00
- 四. 主講人：王翊婷 輔導教師
- 五. 地點：行政大樓四樓自主學習教室





國立埔里高級工業職業學校

112 學年度第二學期

教師輔導知能研習活動

回饋表統計資料

主辦單位：輔導處

主講人：王翊婷 輔導教師

主題：正念自我照顧手做工作坊

地點：4 樓自主學習教室

日期：113 年 06 月 14 日 (五) 12:00-15:00

國立埔里高級工業職業學校112學年度第二學期教師輔導知能研習活動回饋表

* 表示必填問題

一、課程研習方面 (5分為最高)

1. 1.課程主題切合自身需求 *

單選。

1 2 3 4 5

2. 2.課程內容有助於自我成長 *

單選。

1 2 3 4 5

3. 3.此次課程，能讓我瞭解自我照顧的方法 *

單選。

1 2 3 4 5

4. 4.此次課程結束後，我能將所學運用到生活中 *

單選。

1 2 3 4 5

二、講師方面 (5分為最高)

5. 1.上課方式活動生動 *

單選。

1 2 3 4 5

6. 2.表達能力流暢 *

單選。

1 2 3 4 5

7. 3.專業知能豐富 *

單選。

1 2 3 4 5

8. 4.時間分配恰當 *

單選。

1 2 3 4 5

三、整體安排方面 (5分為最高)

9. 1.課程時間安排滿意度 *

單選。

1 2 3 4 5

10. 2.對研習地點的安排滿意度 *

單選。

1 2 3 4 5

11. 3.對研習流程的安排滿意度 *

單選。

1 2 3 4 5

12. 4.對研習整體安排方面，非常滿意為10分，非常不滿意為1分，您會給此次研習幾分？ *

單選。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. 其他建議與回饋

Google 並未認可或建立這項內容。

Google 表單

國立埔里高級工業職業學校112學年度第二學期教師輔導知能研習活動回饋表

26 則回應

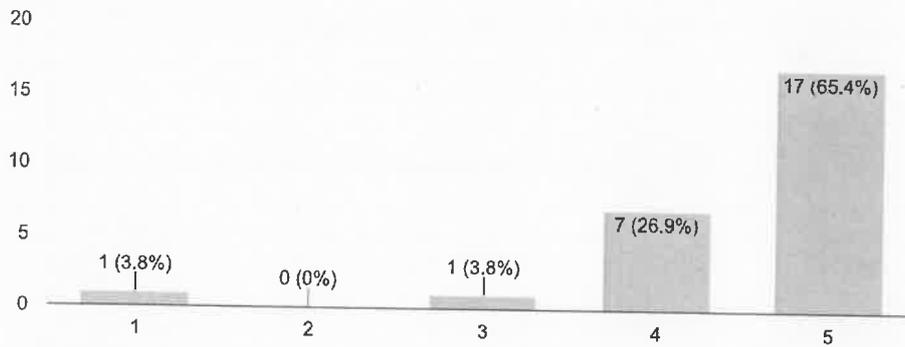
發布分析結果

一、課程研習方面 (5分為最高)

1.課程主題切合自身需求

複製

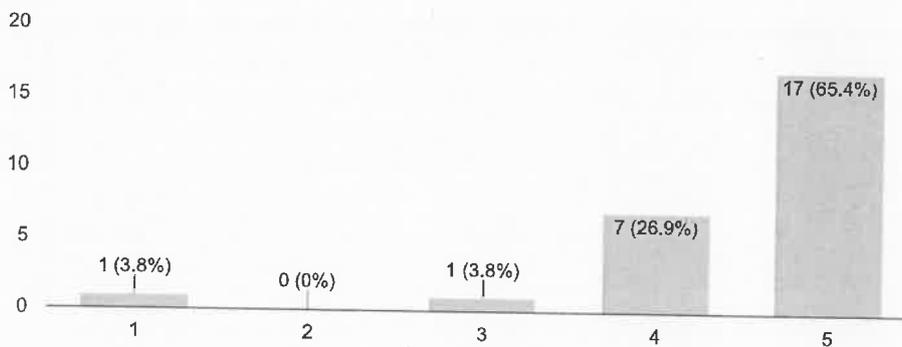
26 則回應



2.課程內容有助於自我成長

複製

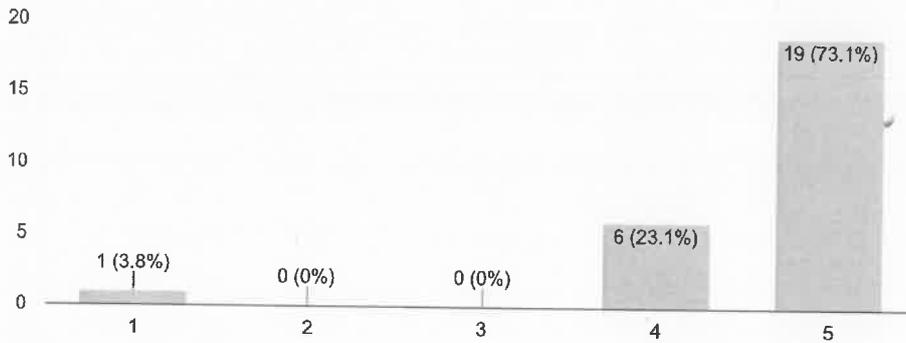
26 則回應



3.此次課程，能讓我瞭解自我照顧的方法

複製

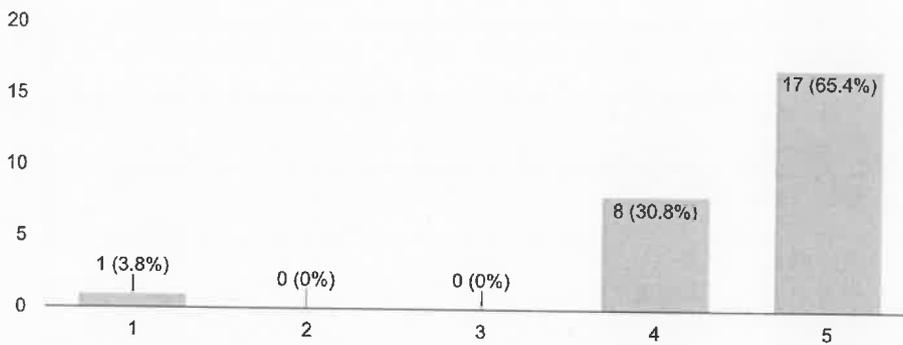
26 則回應



4.此次課程結束後，我能將所學運用到生活中

複製

26 則回應

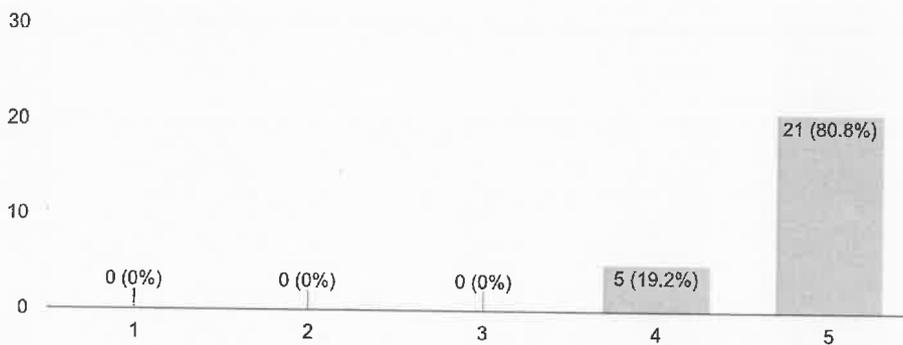


二、講師方面 (5分為最高)

1.上課方式活動生動

複製

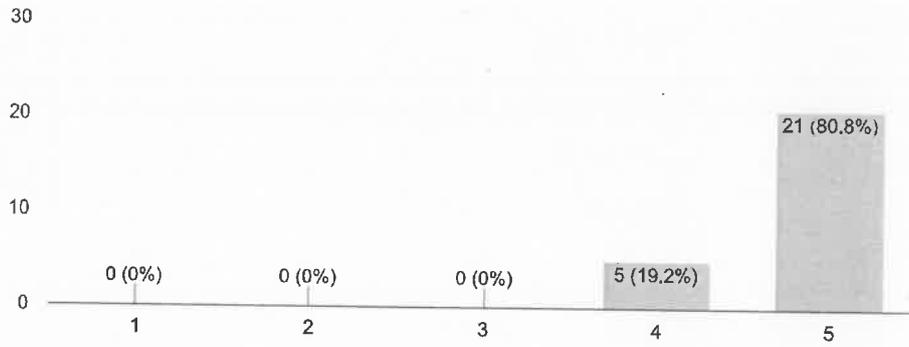
26 則回應



2.表達能力流暢

 複製

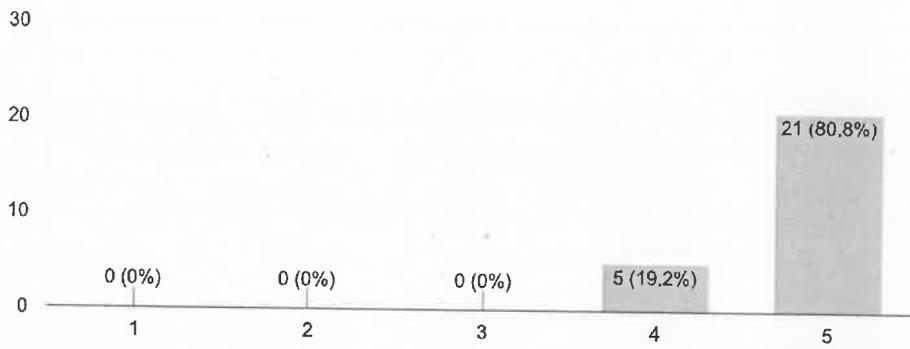
26 則回應



3.專業知能豐富

 複製

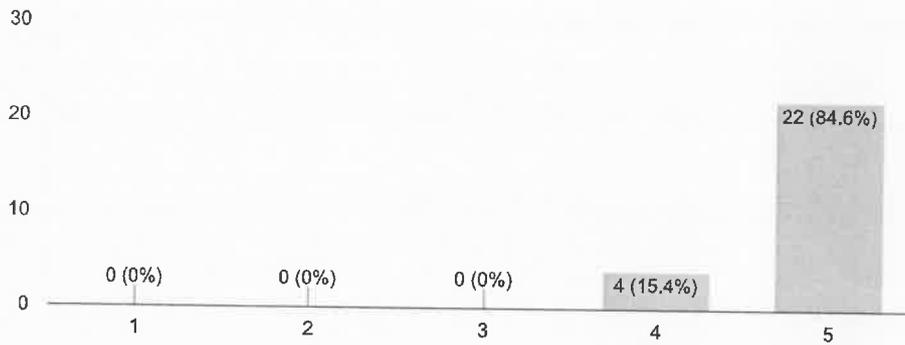
26 則回應



4.時間分配恰當

 複製

26 則回應



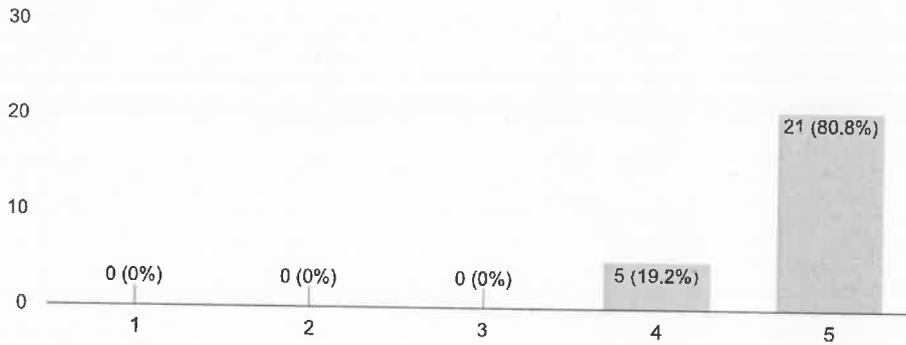
三、整體安排方面 (5分為最高)



1.課程時間安排滿意度

複製

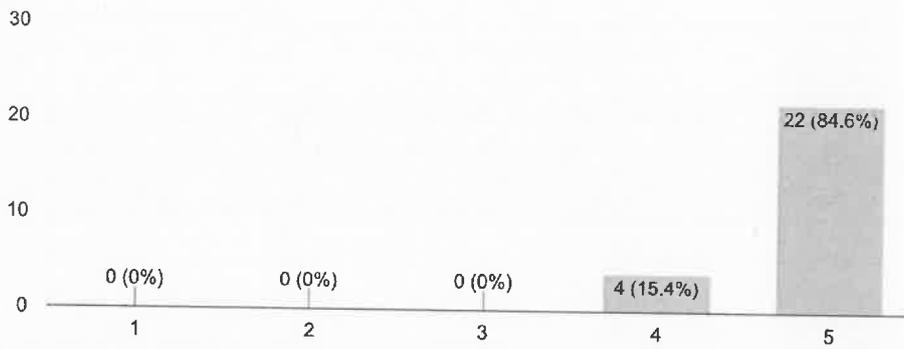
26 則回應



2.對研習地點的安排滿意度

複製

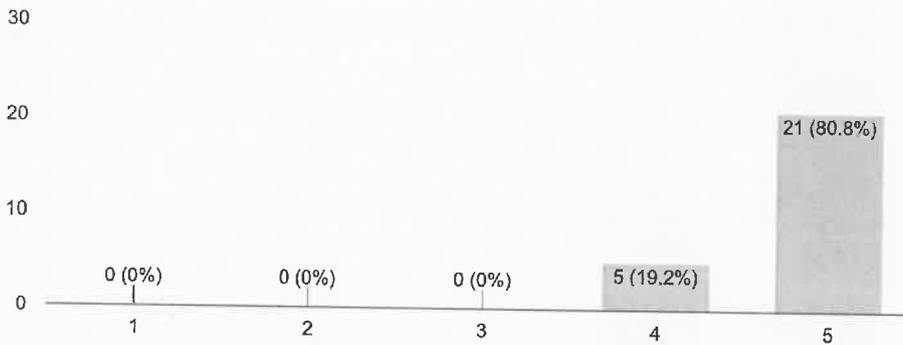
26 則回應



3.對研習流程的安排滿意度

複製

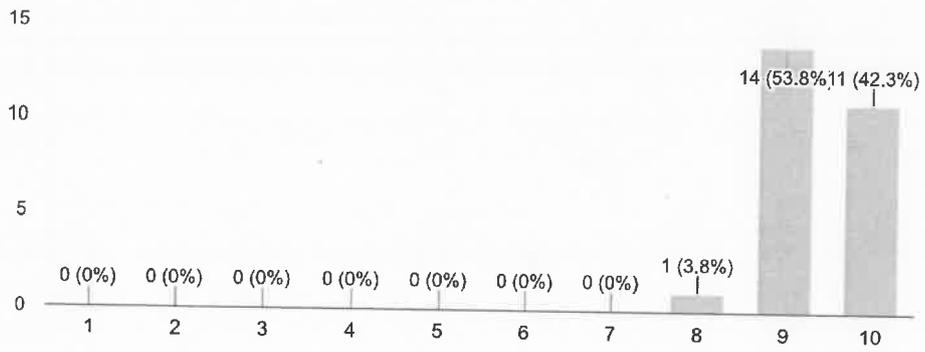
26 則回應



4.對研習整體安排方面，非常滿意為10分，非常不滿意為1分，您會給此次研習幾分？



26 則回應



其他建議與回饋

2 則回應

感謝輔導處辦理這樣優質的研習。

無

Google 並未認可或建立這項內容。 [檢舉濫用情形](#) - [服務條款](#) - [隱私權政策](#)

Google 表單

