

壹、依據：

- 一、「教育部生命教育中程計畫」(111-115學年度)。
- 二、教育部國民及學前教育署推動高級中等以下學校生命教育實施計畫
- 三、臺北市115年度友善校園學生事務與輔導工作計畫
- 四、臺北市115年度生命教育中心學校實施計畫

貳、目的：

- 一、培養本市國中學生思辨價值與反思自我生命意義的知能。
- 二、涵養小組合作與表達溝通的適切美德。
- 三、練習在生活中覺察與反思的實踐之道。

參、辦理單位

- 一、主辦單位：臺北市政府教育局
- 二、承辦學校：臺北市立福安國民中學
- 三、協辦單位：臺北市立蘭州國民中學

肆、研習時間、地點

- 一、時間：115年6月10、11日（週三、四）
- 二、地點：臺北市立福安國中會議室（臺北市士林區延平北路七段250號）

伍、研習課程表(如附件1)

陸、參與對象

臺北市公私立國中（含完全中學國中部），
錄取名額25-30名，依報名先後順序，額滿即止。



(報名 QR-code)

柒、報名方式

- 一、請各校承辦教師協助學生於收到公文後至5月29日（星期五）前，**透過線上報名（掃描 QR-code）並上傳已核章的家長同意書（附件2）**，名額有限，依報名手續完成之先後順序決定。
- 二、若有課程或報名問題請洽福安國中輔導室，電話(02)2810-8766，輔導主任王毓鴻主任(分機150)或輔導組長賴美齡組長(分機153)。
- 三、由於招生名額有限，為避免浪費公共資源，報名後如因故需取消，請務必於**115年6月5日（星期五）**放學前來電取消報名，以利候補。
- 四、本校將於115年6月2日（星期二）晚上於本校首頁最新消息公告錄取名單。

捌、經費：相關費用擬向教育局申請支應。

玖、注意事項

- 一、本研習為響應環保、節約能源，請自行攜帶環保餐具、環保杯、筆記本及文具。
- 二、全程參與營隊者頒發結業證書，請務必完成簽到及簽退程序。

「115年度臺北市國中學生領袖思辨營-SEL 思辨」營隊課程
日期：115年6月10-11日 (週三、週四) / 地點：福安國中

		第 1 天 6/10 (三)		第 2 天 6/11 (四)	
時間	長度	課程內容	講師/工作團隊	課程內容	講師/工作團隊
08:20 -08:30	10	準時報到囉!	臺北市教育局 福安國中團隊		
08:30 -08:40	10	始業式	臺北市教育局 福安國中團隊		
08:40 -09:30	50	破冰不破防： 社交新手村上線	講師：蘇暉仁老師 助理：林奕辰老師	09:20~09:30 第 2 天報到	福安國中團隊
09:30 -10:20	50	人設重開機： 打造你的升級版	講師：蘇暉仁老師 助理：林奕辰老師	人際紅綠燈： 界線別亂闖	講師：林奕辰老師 助理：蘇暉仁老師
10:20 -10:30	10	茶點時間			福安國中團隊
10:30 -12:00	90	開啟關係網路： 找到彼此連結	講師：林奕辰老師 助理：蘇暉仁老師	議題遊戲： 阿瘦群的正義	講師：蘇暉仁老師 助理：林奕辰老師
12:00 -13:10	70	午餐派對			福安國中團隊
13:10 -14:00	50	原來我可以： 解鎖隱藏能力	講師：蘇暉仁老師 助理：林奕辰老師	決定權在你： 跟風 v.s 跟自己?	講師：林奕辰老師 助理：蘇暉仁老師
14:00 -14:10	10	中場休息			福安國中團隊
14:10 -15:40	90	情緒翻譯機： 把感覺說人話	講師：林奕辰老師 助理：蘇暉仁老師	解鎖成就： 找到發光的自己	講師：林奕辰老師 助理：蘇暉仁老師
15:40 -15:50	10	中場休息			福安國中團隊
15:50 -16:40	50	島嶼地圖： 拼出「我是誰」	講師：蘇暉仁老師 助理：林奕辰老師	小小哲學家 認證	講師：王毓鴻主任 助理：賴美齡組長
16:50	-	相見恨晚	福安國中團隊	結業式 頒發參加證書	福安國中團隊

課程介紹：

Day1【破冰不破防：社交新手村上線】

人生的路上，你可能會遇到很多陌生人，也可能開始思考：「我到底是一個怎樣的人？」這堂課不只是一般的破冰，而是一場從互動遊戲開始的探索任務。你會透過有趣的小活動，認識營隊上的新夥伴，有些人看起來很外向，其實很容易緊張；有些人平常安靜，但其實很有想法。這堂課會讓你發現，每個人都比表面更有故事。

Day1【人設重開機：打造你的升級版】

透過有趣的自我探索活動，帶你看見自己的興趣、能力與習慣。有些人擅長觀察、有些人喜歡挑戰、有些人其實很會照顧別人，只是從來沒有被好好發現。你會在活動中拼出屬於自己的「個人拼圖」，看見原來自己已經擁有很多優勢。這不是測驗，也沒有標準答案，而是一次重新整理自己的機會。當你更認識自己，未來不管面對新環境、新選擇，心裡都會更有方向。

Day1【開啟關係網路：找到彼此連結】

一起探索每個人獨特的特質。原來「愛講話」也可能是表達力強，「想很多」也可能是觀察力敏銳！你會發現，每一種特質都有它的兩面，而真正重要的，是你怎麼看待與使用它。透過有趣的互動活動與分享，你不只會更了解自己，還能學會用更有自信的方式介紹自己。同時，我們也會和小隊夥伴一起討論、建立專屬的「團隊公約」，讓彼此在接下來的活動中更有默契、更自在合作。

Day1【原來我可以：解鎖隱藏能力】

你是不是也遇過這些時刻：不想答應卻說不出口、明明不舒服卻怕破壞關係、被開玩笑卻只能尷尬地笑？認識的人越來越多，人際互動變多，懂得表達自己和保護界線會變得越來越重要。這堂課會透過體驗活動方式，讓你練習怎麼表達不同意見、怎麼讓別人知道你的看法。你會發現，真正厲害的人不是什麼都配合，而是知道什麼時候該堅持、怎麼說才讓人舒服。學會這件事，不只是交朋友更輕鬆，也能讓你在新的環境裡更自在、更有底氣做自己。

Day1【情緒翻譯機：把感覺說人話】

帶你認識情緒真正的樣子。原來情緒不是麻煩，而是提醒我們內心正在發生什麼的重要訊號。透過情境遊戲、故事討論和即興劇活動，你會練習辨認那些平常說不清楚的感受：失望、焦慮、委屈、尷尬、害怕、羨慕。更重要的是，你會學會怎麼把感受說出來，而不是只用沉默、發脾氣或逃避。當你懂得看懂自己的情緒，你會發現，原來很多誤會和衝突，都有機會被改變。

Day1【島嶼地圖：拼出「我是誰」】

透過牌卡的隨機抽取與投射活動，用來「象徵」自己。你會發現，每個人都是不同風景的小島，有人是熱鬧城市，有人是安靜森林。每個人都是一座小島，但我們都需要彼此靠岸。你看到的別人，可能只是表面風景；真正的故事藏在內在。透過牌卡與情境交換，你會走進別人的島嶼，理解他們的想法與感受。

Day2【人際紅綠燈：界線別亂闖】

朋友找你做不想做的事，你敢拒絕嗎？被開玩笑到不舒服，你知道怎麼說嗎？當別人踩到你的界線，你會沉默、爆氣，還是清楚表達？學會設界線，是成熟的重要能力。透過案角色扮演與互動挑戰，帶你練習「不失禮但有力量」的表達方式。你會知道怎麼說、怎麼提出需求，也能建立舒服又健康的關係。

Day2【議題遊戲：阿瘦群的正義】

在「議題遊戲：阿瘦群的正義」中，你將親自參與一場模擬事件，化身不同角色，體驗資訊不完整、情緒快速擴散的過程。你可能會成為發聲的人、判斷的人，甚至是被討論的當事人。隨著劇情推進，你會發現：原來我們很容易在沒有全貌的情況下，就做出評價與選擇。這不只是遊戲，而是一場關於「正義、判斷與責任」的體驗。你將學會如何在混亂的訊息中思考、在情緒中保持冷靜，並更理解不同立場的感受。

Day2【決定權在你：跟風 v.s 跟自己？】

你有沒有想過自己的夢想是什麼？是考上理想學校、學會一項技能，還是變成更厲害的自己？很多人都有目標，但常常卡在「不知道怎麼開始」，或做到一半就放棄了。在這堂課中，我們會用有趣的「夢想紙飛機」活動，帶你把心中的目標寫下來，並親手「飛出去」。同時，你也會學到簡單又實用的目標設定方法，讓你少走很多彎路！

Day2【解鎖成就：找到發光的自己】

如果人生可以像一場拍賣會，你會把時間、金錢和機會，拿去換什麼？是成績、友情、興趣，還是屬於自己的夢想？我們將用超有趣的「人生拍賣會」活動，讓你親自參與競標，為自己在意的事物做出選擇。你會發現，資源是有限的，不可能什麼都要，而每一次出價，其實都在代表你的價值排序。這不只是一場遊戲，而是一個提前體驗人生選擇的機會。準備好舉起你的號碼牌，為你的未來做出第一個決定了嗎？

(附件2)

「臺北市115年度國中領袖思辨營—電玩思辨」報名表暨家長同意書

茲同意子女參加115年6月10-11日「115年度臺北市國中領袖思辨營」活動。

學生姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
就讀學校		班級	年 班
導師核章		輔導室核章	
緊急聯絡人電話		緊急聯絡人 與學生關係	
用餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素		

立同意書人（家長簽名）：

聯絡電話（家長手機）：

建議或疑問：

中華民國：115年 月 日

1. 兩天活動第1天08：20開始辦理報到，第2天09:20開始辦理報到，預計皆17：00前結束，學生可自行前往，或由老師和家長接送。午餐統一由主辦單位供應，為避免發生危險，不開放學生外出。
2. 參與本活動之學員均須遵守營隊相關規範，如有嚴重影響課程進行者，得由本校通知家長。