



**桃園市立中壢商業高級中等學校**

# 教師輔導知能研習

## 成果報告

日期:110 年 12 月

主辦單位:輔導室

# 簽呈

機關簽

檔 號：110/419/1

保存年限：1年

簽 於 輔導室

日期：110年10月25日

主旨：辦理校內教師紓壓手作輔導知能研習，敬請鈞長核示。

說明：依據桃園市高級中等學校110年友善校園學生事務與輔導工作實施計畫辦理。

擬辦：

- 一、辦理時間：110年11月26日(星期五)10:00-12:30
- 二、辦理地點：生涯規劃教室。(依防疫規定與報名人數調整)
- 三、主講：柯素芬老師。
- 四、目的：希望透過手作課程與實作分享，幫助教師身心調適與紓緩情緒。
- 五、經費：講師鐘點費、誤餐費、茶水費與雜支由110年友善校園學生數務與輔導工作實施計畫經費支應，不足額經費部分由110年輔導室業務費支應。
- 六、奉核執行後請教學組協助教師研習申請與時數登錄。

會辦單位：教務處、會計室



\*1100011170\*

主旨：辦理校內教師紓壓手作輔導知能研習，敬請鈞長核示。

第一層決行			
承辦機關（單位）	會辦機關（單位）	核稿	決行

校對兼發文：

監印：



主旨：辦理校內教師紓壓手作輔導知能研習，敬請鈞長核示。

### — 批核意見紀錄 —

1. 桃園市立中壢商業高級中等學校輔導室輔導主任 曾孟嫻：110/10/25 16:09  
統整意見：
2. 桃園市立中壢商業高級中等學校會計室會計主任 劉素玲：110/10/26 08:31  
統整意見：
3. 桃園市立中壢商業高級中等學校教務處教學組長 黃鈺棉：110/10/26 10:34  
統整意見：
4. 桃園市立中壢商業高級中等學校教務處教務主任 陸孝年：110/10/27 19:13  
統整意見：
5. 桃園市立中壢商業高級中等學校輔導室輔導主任 曾孟嫻：110/10/30 12:48  
統整意見：
6. 桃園市立中壢商業高級中等學校秘書(1層) 呂麗珍：110/11/01 14:22  
統整意見：
7. 桃園市立中壢商業高級中等學校校長室校長 蘇鴻銘：110/11/03 16:12  
統整意見：如擬

### — 欄位批核紀錄 —



# 報名表

校務行政電腦系統 - x 110-1教師紓壓手作輔導知能研習 x +

docs.google.com/forms/d/1vb58pkDuSNg5xhQ9KkKj9WtOoj19S9a3a0yRcuLahIY/edit

應用程式 clvsc 桃園市立圖書館-桃... 閱讀清單

110-1教師紓壓手作輔導知能研習(報名截止日: 11/19) 傳送

問題 回覆 22 設定



### 110-1教師紓壓手作輔導知能研習(人數上限20人; 報名截止日: 11/19)

一、時間: 110年11月26日(星期五)10:00-12:30  
二、地點: 生涯規劃教室  
三、講師: 柯素芬老師(家政專門教師)  
四、內容:  
溫馨歡樂的耶誕節即將到來, 輔導室特選過本次研習課程, 進行手作紓壓活動, 帶領老師們在繁忙教學過程中, 找到情緒紓解的出口。

※其他注意事項:  
1. 材料: 輔導室提供準備, 作品如背景圖片。  
2. 人數上限: 20人(依據報名優先順序篩選)錄取者課務自理。  
3. 全程參與者, 核予3小時研習時數。  
4. 中午提供便當。  
5. 其他問題請洽輔導室 姘芬(分機1711)

電子郵件\*

有效的電子郵件地址

Windows taskbar: 上午 10:53 2021/12/9

桃園市立中壢商業高級中等學校輔導室 活動執行成果概要 - 1

活動名稱	教職員工舒壓手作輔導知能研習					
活動期間	110年11月26日10:00~12:30					
活動性質	<input type="checkbox"/> 會議 <input checked="" type="checkbox"/> 演講 <input type="checkbox"/> 宣導 <input type="checkbox"/> 說明會 <input checked="" type="checkbox"/> 研習 <input type="checkbox"/> 展覽 <input type="checkbox"/> 表演活動 <input type="checkbox"/> 競賽活動 <input type="checkbox"/> 參訪活動 <input type="checkbox"/> 服務活動 <input type="checkbox"/> 其他:					
活動對象	<input type="checkbox"/> 學生 <input checked="" type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他學校 <input type="checkbox"/> 社區人士					
協辦單位	<input type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 校友 <input type="checkbox"/> 產業機構 <input type="checkbox"/> 社區機關 <input type="checkbox"/> 社區人士 <input type="checkbox"/> 其他學校: <input type="checkbox"/> 校內單位:輔導室					
活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 校內:生涯規劃教室 <input type="checkbox"/> 校外:					
成果概要						
參與人數	校內教職員	校外教職員	家長	校內學生	校外學生	參與人數
	24人	0人	0人	0人	0人	24人
成果說明	黃木姻透過校園性平案例引導，說明現今性平相關法令，生動有趣的講解，令在場同仁輕鬆理解，貼近同仁需求，皆表達希望能再邀請黃校長來校分享。					

桃園市立中壢商業高級中等學校 輔導室 活動執行成果概要 - 2

照片 記錄	時間	地點	活動名稱
	110年11月26日	生涯規劃教室	教師舒壓手作輔導知能研習
			
	輔導主任曾孟嫻介紹講師		蘇鴻銘校長頒發感謝狀
			
	講師柯素芬指導教職員縫紉技巧		活動情形
			
	教職員工與成品合照		教職員工踴躍參加

# 簽到表

## 桃園市立中壢高商 110 學年度第 1 學期 教師輔導知能研習簽到單

(一)研習主題：教師紓壓手作輔導知能研習

(二)講師：柯素芬老師

(三)地點：本校生涯規劃教室

(四)時間：110.11.26 (二) 10:00-12:30

姓名	職稱	簽名	姓名	職稱	簽名
曾孟嫻	輔導主任	曾孟嫻	黃瓊慧	教師	黃瓊慧
王依婷	商經科主任	王依婷	謝綺文	教師	謝綺文
余銘芬	資料組長	余銘芬	彭筱晴	教師	彭筱晴
曹偉薇	文書組長	曹偉薇	朱怡君	教師	朱怡君
魏宏軒	學務組長	魏宏軒	沈珈卉	教師	沈珈卉
詹好茜	註冊組長	詹好茜	楊依雯	教師	楊依雯
吳淑惠	課務組長	吳淑惠	龔美玲	幹事	龔美玲
林翠萍	特教組長	林翠萍	彭美珍	幹事	彭美珍
陳秋燕	衛生組長	陳秋燕	江中瑜	技工	江中瑜
黃士純	出納組長	黃士純	羅玉珍	技工	羅玉珍
黃鈺棉	教學組長	黃鈺棉	劉淑美	工友	劉淑美
吳宗政	教師	吳宗政			
徐秀燕	教師	徐秀燕			



## 桃園市立中壢高商 110 學年度教師輔導知能研習意見調查表

一、講座名稱：教師紓壓手作輔導知能研習

二、講座日期：110 年 11 月 26 日(二) 10:00-12:30

三、講座地點：生涯規劃教室

四、講師：柯素芬老師

五、問卷內容：

1、為增進性別平等教育知能專業成長，您樂意參加此項研習嗎？

非常樂意 樂意 無意見 不樂意 非常不樂意

2、您對本次研習的課程內容安排感到滿意嗎？

非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意

3、您對本次研習的課程實用性覺得滿意嗎？

非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意

4、您對本次講師講授方式滿意嗎？

非常滿意 滿意 無意見 不滿意 非常不滿意

5、您同意參加本次研習，對您專業成長有幫助嗎？

非常同意 同意 無意見 不同意 非常不同意

6、如果下次舉辦類似研習，您希望開設哪一種課程？

---

7、請您簡短說明參加本次研習的心得，以便作為下次研習會的參考。

---

8、除以上所列問題外，您還有其他意見或建議嗎？請逐條列舉。

---

☺感謝您的用心參與☺



# 桃園市立中壢高商 110 學年度第 1 學期 教師輔導知能研習回饋統計表

研習主題：教師紓壓手作輔導知能研習

時間：110.11.26（二）10：00-12：30

<b>一、您對本次研習的時間規劃感到滿意嗎？</b>			
非常滿意	22	4%	<b>一、樂意參加此項研習</b> 
滿意	1	96%	
無意見	0	0%	
不滿意	0	0%	
非常不滿意	0	0%	
	23		
<b>二、您對本次研習的課程內容安排感到滿意嗎？</b>			
非常滿意	22	4%	<b>二、課程內容安排感到</b> 
滿意	1	96%	
無意見	0	5%	
不滿意	0	0%	
非常不滿意	0	0%	
	23		
<b>三、您對本次研習的課程實用性感到滿意嗎？</b>			
非常滿意	22	4%	<b>三、本次研習的課程實用性覺得滿意</b> 
滿意	1	96%	
無意見	0	0%	
不滿意	0	0%	
非常不滿意	0	0%	
	23		
<b>四、您對本次講師講授方式滿意嗎？</b>			
非常滿意	22	4%	<b>四、講師講授方式</b> 
滿意	1	96%	
無意見	0	0%	
不滿意	0	0%	
非常不滿意	0	0%	
	23		
<b>五、您同意參加本次研習，對您輔導知能專業成長有幫助嗎？</b>			
非常同意	21	9%	<b>五、對專業成長有幫助</b> 
同意	2	91%	
無意見	0	0%	
不同意	0	0%	
非常不同意	0	0%	
	23		

六、如果下次舉辦類似研習，您希望開設哪一種課程？

- 精油舒壓
- 首推手作課程
- 各種手作課程
- 手作相關課程
- 多肉植物組合盆栽
- 手作課程
- 手作課程
- 手作
- 手作
- 手作超棒!!可以多辦
- 手作課程
- 園藝

七、請您簡短說明參加本次研習的心得，以便作為下次研習參考。

- 老師很可愛，謝謝輔導室用心規畫好的研習
- 謝謝老師及輔導室，完全放鬆融入，開心
- 講師非常有經驗，學到許多小 tips, Thanks
- 講師非常用心準備給大家 ex 小禮物與手工用具
- 謝謝，太紓壓了!
- 太舒壓，太棒了
- 做得很開心
- 滿滿的感謝
- 滿意
- 舒壓，開心
- 很有收穫
- 充實，有趣!
- 很開心參加活動，好像回到國中家政課，謝謝!
- 非常有趣
- 學到如何手作小玩偶，很實用
- 喜歡手作療癒自己
- 老師很用心
- 在忙碌的工作中，增加一些小確幸
- 很開心，很舒壓

八、除以上問題外，您還有其他意見或建議嗎？

- 辛苦輔導室同仁!!謝謝你們
- 辛苦了，很用心
- 無，辛苦了
- 希望多舉辦
- 無，非常幸福