教育部教師諮商輔導支持中心

111 學年第二學期「薪傳·傳心」教師主題團體實施計畫 (實體場)

壹、依據:

- 一、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- 二、教育部教師諮商輔導支持中心設置要點。

貳、目的:

- 一、促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。
- 二、增加對於教師支持輔助,並提升教師對其工作之勝任能力。
- 三、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。

參、辦理單位:

- 一、主辦單位:教育部。
- 二、承辦單位:教育部教師諮商輔導支持中心(以下稱本中心)。

肆、主題團體簡介:

「薪傳·傳心」為本中心規劃的連續性教師主題支持團體,本次團體主題 聚焦於教職現場實際遇到的各式挑戰,團體過程中,透過專業心理師的引導 與成員的陪伴,有助於自我探索、並梳理內在情緒,討論適合的紓壓方法, 進而安頓身心,增進面對教職生活的效能。

本系列團體為「實體」場次,共3團,包含「身心平衡」、「職家平衡」 與「生涯意義」三大議題,詳細活動資訊請參考附件一。

伍、錄取原則:

- 一、教育部所主管之高級中等以下學校教師優先;
- 二、能完整參與四次團體者優先,並以一校一名為限;
- 三、本年度首次參與本中心團體諮商輔導活動者優先;
- 四、經團體帶領者評估,報名者參與期待和團體活動設計與目標符合者;
- 五、於時限內完整填寫第二階段報名表單者。

陸、報名方式:本次團體採兩階段報名方式

- 一、第一階段「報名」:即日起自 112 年 3 月 14 日(週二)中午 12 點截止,本中心視實際各場次報名狀況,保留延長報名時間之調整權利,報名連結:http://sti.to/zhsu8h11。
- 二、第二階段「報名確認」:依本實施計畫第伍點第一至四項原則篩選合適 名單後於3月16日(週四)寄發第二階段報名確認連結,於收到連結 後兩個工作天內完成填寫且確認資訊無誤者,中心將以電子郵件寄發正 式錄取通知。

柒、注意事項

一、錄取及遞補:本中心將於 112 年 3 月 21 日 (週二)以電子郵件寄發錄 取通知,若團體開放遞補名額,本中心亦將於 3 月 21 日陸續發送候補 通知信。

二、請假與出席:

- (一)取消報名:經正式錄取者,若無法出席或全程參與時,請務必於 第一次團體開始前寄電子信箱 tcare_exe@ntnu.edu.tw,並以電話 通知中心承辦人知悉,俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無 故缺席者,將列為未來中心服務報名資格審核依據。
- (二)出席:為利團體進行與維護學員權益,現場不接受臨時報名或旁聽,並請提前抵達活動地點準備。
- 三、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項,本中心不提供任何 形式的證明文件與時數。
- 四、報名教師若有任一下列情事,將無法提供服務;經查證後,一律取消參與資格:
 - 1. 經學校性別平等教育委員會調查屬實之校園性別事件行為人。
 - 2. 經防制校園霸凌因應小組調查屬實之校園霸凌事件行為人。
 - 3. 進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

捌、聯絡窗口:

一、承辦單位:教育部教師諮商輔導支持中心 鄭詠全 專任諮商心理師 (02)2321-1786 # 105

電子信箱:tcare exe@ntnu.edu.tw

- 二、如有報名疑問或需協助事項者,請洽詢本中心電話或電子信箱。
- 三、各場次行前通知信及團體注意事項,將於錄取後發送至 email 信箱,請 務必確保信箱暢通;若有任何參與問題,請洽詢各場次指定聯絡人。

玖、經費:

- 一、本「薪傳·傳心」教師主題團體之相關經費均由教育部國民及學前教育署 委辦款項下支應。
- 二、教師參與全程免費, 唯交通、住宿等相關費用需自理, 本中心並未提供 相關費用補助。

壹拾、其他:

- 一、本活動依中央疫情指揮中心最新公告作業,學員需配合相關防疫規範與 措施。若因應疫情採取線上形式或取消,則視情況另行告知。
- 二、如遇颱風或重大天災,將配合行政院人事行政總處公告辦理。
- 三、本計畫若有未盡事宜,將另行公告補充之。

教育部教師諮商輔導支持中心 111學年度第2學期薪傳·傳心主題團體







- 報名期間:即日起至112/3/14 中午12點截止,並視實際各場次報名狀況調整。
- 每場皆有4次團體,報名者以能完整參與4次者優先錄取。
- •請掃描QRcode或至以下網址查閱各場次詳細內容及報名:http://sti.to/zhsu8hl1

臺中

紓壓有效,有效紓壓 ②

從心到腦的正念減壓法



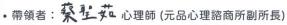
• 時間:4/12、4/26、5/17、6/7,週三晚上6:15-9:15,共4次。

• 地點: 蛹之生心理諮商所 五權館 (台中市南屯區五權西路二段478之1號)



重拾「心」的面貌♡

教職與家庭角色整合成長團體



• 時間:4/8、4/22、5/6、5/20,週六上午9:00-12:00,共4次。

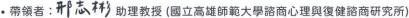
• 地點:元品心理諮商所(臺南市安平區安平路428號2樓)





新手老師的生涯指南 😂

工作認同探索團體

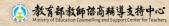


• 時間:4/8(六)、4/29(六)、6/4(日) 上午9:30-12:30、

5/13(六) 下午1:30-4:30, 共4次。

• 地點:國立高師大諮復所 4101專業教室(高雄市苓雅區和平一路116號)





(教育部教師諮商輔導支持中心



臺中場-身心平衡

紓壓有效,有效紓壓~從心到腦的正念減壓法

带領者:王心怡心理師

「您是否時常覺得身心疲憊,工作與生活充滿著負面情緒呢?」

各位老師辛苦了!也許您嘗試過許多紓壓方法,卻總感覺沒有幫助。若您有此困擾,歡迎加入本團體,學習有效的「正念減壓法」!

所謂「正念」是將注意力聚焦於當下的狀態,效果受過許多科學研究的驗證,能幫助老師們減輕知覺到的壓力,以及減緩焦慮、憂鬱與失眠等讓您情緒耗竭的情況,更能提升您的教學工作專注度與改善職場人際關係。

團體將會透過多樣的體驗活動,與成員一同認識正念的助益,找尋屬於自己的 紓壓方法,安頓您的身心。

時間	04/12、04/26、05/17、06/07(週三)晚上 06:15-09:15
参與對象	工作生活較具壓力,想嘗試練習正念紓壓之教師,如有身心科相關困擾,適合穩定就醫與症狀緩解者。
人數	8-10 名
地點	蛹之生心理諮商所 (臺中市南屯區文心路一段 46-1 號)
帶領者經歷	1. 教育部部定助理教授、加拿大亞伯達大學博士 2. 英國牛津正念中心正念治療 - MBCT 完成 M1 - M4 培訓 3. 加拿大多倫多大學 - 兒童/青少年及家庭治療進階理論與臨床實務研究所文憑課程結業
四次團體主題	 認識正念的幫助與體驗練習 學習正念在日常生活的應用 學習正念在自我照顧/動態的應用 學習正念在人際關係和溝通互動的應用

臺南場-職家平衡

重拾「心」的面貌~教職與家庭角色整合成長團體

带領者:蔡聖茹心理師

「想一想,您一天的生活,需要變換多少角色?」

我們在生活中身兼多種任務,須面對生活、家庭及工作平衡的挑戰,身為教師,似乎又被社會賦予承擔更多的角色期待,多重壓力之下,是否讓您對生活感到茫然,甚至感到疲倦不堪或脾氣暴躁呢?

每個人的內心有許多面貌,帶領出豐富的想法與情緒,成為每日的生活點滴。 心理師將透過多元的藝術媒材、沙盤探索與敘說對話,邀請您在安全的團體氛 圍中探索多元的生命角色,思索不同生命階段的任務及需求,進一步促進內在 的整合,創造職場與家庭中更圓滿的「心」關係。

時間	04/08、04/22、05/06、05/20(週六)上午 09:00 - 12:00
参與對象	在家庭與工作平衡中遇到挑戰,有意探索生命角色,對自我成長有興趣之教師。
人數	6-8 名
地點	元品心理諮商所(臺南市安平區安平路 428 號二樓)
帶領者經歷	1. 元品心理諮商所諮商心理師兼副所長
	2. 台南市地方法院家事調解委員 3. 教育部教師諮商輔導支持中心個別諮商合作心理師
四次團體主題	1. 心的舞台-探索生命中的重要角色及影響
	2. 舒心流動-探索內在情緒,增進角色覺察
	3. 悠遊沙盤-運用沙盤體驗,促進角色對話
	4. 回到原點-團體回顧祝福,整合角色資源

高雄場-生涯意義

新手老師的生涯指南~工作認同探索團體

带領者: 邢志彬老師

「各位新手老師們,您是否對現在或未來的工作感到徬徨?」

身為新手老師,總是在忙碌的工作中開始面臨許多迷惘的時刻。 會在遇到教學困境中反覆思考對工作的認同與歸屬;或考量現實環境影響,開始 懷疑自身能力。回首當老師的初衷,是否曾出現些許變化呢?

對新手老師來說,認同目前的教職使命,並開始思考生涯發展是相當重要的議題,本團體將透過生涯探詢與對話活動,共同探討對生涯發展的認同,釐清對未來的考量與擔憂,為彼此注入新的工作觀點,讓您能更靠近自己的信念,看見人生不一樣的可能性!

時間	04/08 (週六) 上午 09:30-12:30
	04/29 (週六)上午 09:30-12:30
	05/13 (週六)下午 01:30-04:30
	06/04 (週日) 上午 09:30-12:30
参與對象	適合目前任職「五年」內的教師,對於生涯走向感到迷惘或發
	現熱情不再,想進一步探索工作認同、未來發展相關議題。
人數	10-15 名
地點	高雄師範大學諮復所 4101 專業教室(高雄市苓雅區和平一路
	116 號綜合大樓)
帶領者經歷	國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所助理教授
四次團體主題	1. 我眼中的教師-探討自身工作認同起源
	2. 别人期待的教師-理解工作期待,梳理生涯困境
	3. 開啟生涯對話-從工作認同走向生涯故事開展
	4. 生涯探詢與展望-回顧團體,整合生涯抉擇