教育部教師諮商輔導支持中心

《教師自我照顧的黃金智慧》一日工作坊實施計畫

壹、依據

一、教師法第33條第4項

二、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法

三、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（以下簡稱教支中心）

三、協辦單位：國立澎湖高級海事水產職業學校

肆、參加對象

澎湖縣高級中學學校教職員，預計招收20-30名

伍、活動簡介

身為教師，需要學習照顧自己的身心，來面對變化多端的教職生活。但要如何充滿「智慧」地照顧呢？教支中心重磅邀請到心理學界大師–金樹人、黃素菲以及黃正旭三位老師，獨家傳授自我照顧的「黃金」秘笈，內容包含學習與體驗活動，讓您備足能量，順心而癒。

陸、活動資訊

一、辦理時間：112年06月28日（星期三）09:00-17:00

二、辦理地點：國立澎湖高級海事水產職業學校 生涯規劃教室

三、活動流程：活動介紹詳見附件一

時間	內容	講師
09:00-09:20	報到	
09:20-09:30	開幕式	
09:30-10:00	老師們的後頭厝： 教師支持中心資源介紹	王麗斐 教授 教支中心團隊同仁
10:00-12:00	「無念之念」的智慧： 教師壓力源的覺察與照顧	金樹人 名譽教授
12:00-13:30	午休	
13:30-16:30	「蘇菲旋轉」的智慧： 教職生涯路的覺察與照顧	黃素菲 教授 黃正旭 老師
16:30-17:00	綜合座談與交流	

柒、注意事項

一、為使中心服務更貼近教師的需求與狀態，活動結束將邀請參與教師填寫線上回饋表。

二、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本工作坊未提供任何形式的證明文件與時數。

捌、聯絡窗口：

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心
專任諮商心理師 鄭詠全 (02)2321-1786＃105
電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

二、協辦單位：國立澎湖高級海事水產職業學校
輔導室 顏一誠主任 (06)9261101#601
電子信箱：ecy@ms26.hinet.net

玖、其他

一、本活動費用由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應，所有參與者皆全程免費。

二、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。

三、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。

四、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一、《教師自我照護的黃金智慧》一日工作坊活動簡介

09：30-10：00　老師們的後頭厝：教師支持中心資源介紹

王麗斐 教授（教育部教師諮商輔導支持中心 主持人）
鄭詠全 專任心理師（教育部教師諮商輔導支持中心）

「您曾聽過教育部教師諮商輔導支持中心嗎？」
在教職生涯中，難免會碰到無力與挫折的時刻，平時費心於教學工作與支持學生，您有多久沒有好好停下來，照顧自己的身心呢？

邀請您瞭解專屬於教師的支持服務，有著不同形式的服務項目、專門規畫的五大主題，讓您在專業的陪伴中，抒發難以言說的心情，找到新的生活意義。
所有教師支持中心的資源，將不藏私地分享給您知道！

10：00-12：00　「無念之念」的智慧：教師壓力源的覺察與照顧

金樹人 名譽教授（國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系）

「您是否時常覺得身心疲憊，工作與生活充滿著壓力呢？」

本場活動重磅邀請到心理學界大師-金樹人老師，帶領我們學習有效的「正念自我照顧法」！「正念」是將注意力聚焦於當下的狀態，能幫助教師們減輕知覺到的壓力，減緩焦慮、憂鬱與失眠等情緒耗竭的現象，提升您的工作專注度。

金樹人老師將會傳授紓壓秘笈，帶領您一同認識正念的助益，覺察內在，並學習有效管理壓力源，安頓您的身心。

講師介紹	金樹人 名譽教授 • 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系 名譽教授 • 著作「生涯諮商與輔導」奠基臺灣生涯發展理論 • 澳門大學教育學院 客座教授
活動內容	1. 認識正念的本質與壓力的關聯 2. 學習「欲安即安」的覺察與實踐 3. 正念閱讀：橘子禪與「互即互入」 4. 正念書寫：心理位移與「內在靈山」

13：30-16：30 **「蘇菲旋轉」的智慧：教職生涯路的覺察與照顧**

黃素菲 教授（國立陽明交通大學人文與社會教育中心退休教授）

黃正旭 老師（國立臺北商業大學兼任講師）

「與無限保持一致，與有限保持和諧」
(To be tuned with infinite and to be in rhythm with the finite)

生命總是不可預測的變局，若有機會回顧人生故事，就能從經驗中找到力量。本場活動特別邀請到敘事治療大師–黃素菲老師與黃正旭老師，引領您爬梳教職生涯故事中的重要段落，享受敘事過程的溫厚力量，透過重複敘說與反思，便能逐漸「旋轉」出不同於以往的觀點，重新理解自己，卻又不離本質。

講師介紹	1. 黃素菲 教授 • 國立陽明交通大學人文與社會教育中心退休教授 • 台灣生涯發展與諮詢學會前理事長 • 「敘事治療的精神與實踐」暢銷書作者 2. 黃正旭 老師 • 國立臺北商業大學兼任講師 • 張老師基金會執行長 • 張老師文化公司總經理及台北分事務所總幹事
活動內容	1. 探索生活設計：回顧過去至現在的故事意義 2. 生涯故事建構：重複敘說，開展新故事主題 3. 體驗禪繞圖畫：靜心統整，立足於正向敘事