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/zhsu8hl1。

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

實體場次

薪傳·傳心

各場次詳細簡章

- 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

從心到腦的正念減壓法

身心平衡

- 帶領者：王心怡 心理師 (草屯療養院臨床心理師督導)
- 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)

臺南

重拾「心」的面貌

教職與家庭角色整合成長團體

職家平衡

- 帶領者：蔡聖茹 心理師 (元品心理諮商所副所長)
- 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)

高雄

新手老師的生涯指南

工作認同探索團體

生涯意義

- 帶領者：邢志彬 助理教授 (國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所)
- 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
Ministry of Education Counselling and Support Center for Teachers

教育部教師諮商輔導支持中心

附件一

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

帶領者：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
參與對象	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	1. 認識正念的幫助與體驗練習 2. 學習正念在日常生活的應用 3. 學習正念在自我照顧/動態的應用 4. 學習正念在人際關係和溝通互動的應用

附件一

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

帶領者：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
參與對象	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

附件一

高雄場-生涯意義

新手老師的生涯指南～工作認同探索團體

帶領者：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
參與對象	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. 別人期待的教師–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