教育部教師諮商輔導支持中心
115 年度心理健康月系列「雲支持線上講座」實施計畫

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、活動簡介：

十月份心理健康月，中心以「照顧自己」為核心，推出一系列雲支持講座，聚焦心理健康、壓力調適及多元性別等面向，期望陪伴教師理解自身經驗，建立實用的調適方法與支持資源。

本次課程與時間表列如下：

時間｜115 年 10 月 1 日（星期四），晚間 7 時至 8 時 30 分 主題｜看見 LGBTQ+：校園中同志／多元性別教師的專業實踐與生涯發展 講師｜瑪達拉・達努巴克 輔導教師 簡介｜本講座從同志／多元性別教師的校園處境出發，覺察身分壓力與心理耗損，並探索支持資源與自我安頓策略。
時間｜115 年 10 月 20 日（星期二），晚間 7 時至 8 時 30 分 主題｜心的超連結：焦慮與憂鬱的心理調適策略 講師｜林紀宇 臨床心理師 簡介｜本講座從焦慮與憂鬱的身心機制出發，陪伴教師覺察壓力與情緒狀態，練習自我疼惜與調適，並在生活中找回安穩、彈性與主導感。
時間｜115 年 10 月 23 日（星期五），晚間 8 時至 9 時 30 分 主題｜把溫柔留給自己：教師的壓力覺察與紓壓練習 講師｜張祐誠 諮商心理師 簡介｜本講座從壓力覺察出發，陪伴教師理解壓力帶來的身心反應與人際影響，透過紓壓練習，學習照顧自己，在忙碌中找回穩定。

伍、講師介紹

瑪達拉・達努巴克 輔導教師
・現職：高雄市立國昌國民中學專任輔導教師 ・經歷：台灣輔導與諮商學會認證學校輔導專業督導、高雄市學生輔導諮商中心外聘督導、教育部性別平等教育資源人才庫講師
林紀宇 臨床心理師
・現職：慈恩心理治療所、禾好心理治療所 臨床心理師 ・經歷：奇美醫院體系安寧病房與精神科臨床心理師
張祐誠 諮商心理師
・現職：視野心林心理健康社群平台創辦人 ・經歷：淡江大學教育心理與諮商所助理教授、台灣心理劇學會理事長

陸、報名方式：

一、本次活動採「兩階段報名」方式，第一階段報名請點選連結 https://www.surveycake.com/s/7mo0P 或掃描海報 QR code（附件一）。報名時間即日起至 115 年 9 月 16 日（星期三）中午 12 時截止。

二、第二階段報名：本中心於 115 年 9 月 21 日（星期一）前寄發「報名確認表單」，於指定期限內填寫者，本中心將寄發正式錄取通知信；未於指定期限內填寫者，視為放棄報名資格，名額釋出供遞補。

三、未收到「報名確認表單」者，則由本中心列為備取，待有缺額時另行聯繫遞補。成功遞補者最遲將於活動前一天以信件或電話通知。

四、最新消息將公告於本中心官方網站（https://tcare.notion.site/）及臉書專頁，敬請留意。本中心將視實際報名狀況，保留延長報名時間或提前截止之調整權利。

柒、錄取原則與順序：

雲支持線上講座，以 80 個名額為原則。

一、教育部主管之高級中等以下學校教師優先。

二、能完整參與線上講座者優先。

三、本年度首次參與本中心團體諮商輔導服務者優先，視員額均衡錄取。

四、於時限內完整填寫第二階段報名確認表單者。

捌、注意事項

一、取消報名與出席：

（一）取消報名：經正式錄取者，若無法出席或全程參與時，請務必於講座開始**前三天**寄電子信箱 tcare_exe@ntnu.edu.tw，或以電話通知中心承辦人知悉，俾利遞補作業。未依規定取消報名或無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核之參考依據。

（二）出席：為使活動準時進行且不被打擾，敬請事前確認線上資訊設備及網路品質並準時上線；另為維護學員權益，不接受臨時報名或旁聽。

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、報名教師若為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，受命接受心理諮商與輔導之處置，應依性別平等教育法及其相關法規規定辦理，教師支持中心不提供支持服務。經查證後，一律取消參與資格。

玖、聯絡窗口：

如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢教育部教師諮商輔導支持中心。

林子鈞 專任社會工作師（02）2321-1786＃106。

電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw。

壹拾、經費：

本活動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。教師參與全程免費。

壹拾壹、其他

一、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。

二、如活動內容有所異動，中心將另以電子郵件或電話通知，敬請留意中心相關通知與聯繫。

三、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件：宣傳海報


教育部教師諮商輔導支持中心　115年度雲支持線上講座
雲支持
掃描報名
心理健康月系列線上講座
看見LGBTQ+
校園中同志／多元性別教師的專業實踐與生涯發展
10/1 (四) 19:00-20:30 講師：瑪達拉·達努巴克 輔導教師
心的超連結
焦慮與憂鬱的心理調適策略
10/20 (二) 19:00-20:30 講師：林紀宇 臨床心理師
把溫柔留給自己
教師的壓力覺察與紓壓練習
10/23 (五) 20:00-21:30 講師：張祐誠 諮商心理師
• 報名網址：https://www.surveycake.com/s/7mo0P 或掃描QRcode。
• 報名期間：即日起至 9/16 (三) 中午12時截止，本中心將視實際報名狀況，保留延長報名時間或提前截止之調整權利。
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