

教育部教師諮商輔導支持中心

110 年《教師的聊心室。療心事》衷心工作坊實施計畫

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、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（以下稱教支中心）。

肆、衷心工作坊簡介：

「衷心」是發自內心而誠摯的祝福，而「中心」不僅提供教師支持服務，更是一個能容納與乘載教師生命故事與經驗的空間。因此，中心將以多元的形式與主題，使用週末的美好時光，與來自不同縣市、階段、學科的老師們，在中心的空間或線上的平台裡分享彼此自己的故事、交換想法與經驗，成為一股連結與傳承的力量。

教支中心將於 10 月 23 日星期六，推出 2 場《教師的聊心室。療心事》的實體工作坊並由中心的專任心理師帶領。邀請您一同來聊心室療癒您的心事！詳細課程資訊請見附件。

《教師的聊心室。療心事》場次表

	日期	療心事主題	講師	聊心室 人數上限
01	110/10/23 (六) 09:00-12:00	指日可「代」的未來— 代理教師生涯探索工作坊	鄭詠全 專任心理師	實體場次 至多 8 人
02	110/10/23 (六) 13:30-16:30	談「練」愛— 教師親密關係成長工作坊	郭慧婷 專任心理師	

活動地點：教育部教師諮商輔導支持中心（地址：臺北市大安區青田街 16 號）

註：場次 01、02 以實體方式進行，如遇疫情變化，將改由線上方式進行。

伍、錄取原則與順序：

- 一、教育部所主管之高級中等以下學校教師優先；
- 二、以本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，視員額均衡錄取。

陸、報名方式與注意事項：

- 一、報名起迄日：
即日起至 110 年 10 月 18 日（週一）下午 17 點報名截止。



二、採網路報名：直接點入連結 <https://reurl.cc/mv6257> 或掃上方 QRcode 報名。

三、注意事項：

(一) 錄取與遞補者將於活動開始日的一週內取得行前通知信件。如活動方式有更動，將另行告知，請注意電子郵件與簡訊。

(二) 正式錄取者，若事前無法出席或全程參與，請於活動三天前以信件或電話通知承辦人；若中途無故缺席，將列為未來使用中心服務或報名審核之依據。

(三) 為使活動準時進行且不被打擾，請提早並準時入席。

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

(五) 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：

承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心

團體／工作坊報名及相關資訊，請洽詢郭慧婷 專任諮商心理師。

電話：(02)2321-1786#106；電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

玖、經費：

本活動費用由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應，所有參與教師皆全程免費。

拾、其他：

一、本活動之實體場次，將依中央疫情指揮中心最新公告作業辦理，學員需配合相關防疫規範與措施。如遇疫情升級，變更辦理型態或取消，將另行告知；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、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

01 療心事主題：指日可「代」的未來—代理教師生涯探索工作坊

身為代理教師，需在有限的體制中持續揮灑熱忱，面對環境的各種變化，也許開始會自我懷疑、也許迷茫於未來的方向、也許不斷經歷著盼望與失落—有好多擔心影響著生涯的選擇。這次，我們將重新定義自己的價值，透過自我探索與支持活動，釐清對未來的期待，發掘那些藏在內心已久的優勢，成為自己面對未來的力量。

參與對象：

已擔任代理教師達 2 年以上，此刻對生涯或未來方向感到焦慮、困惑者。願意嘗試探索自我價值、找尋個人優勢力量並與成員交流經驗者。

特色與目標：

透過本次生涯探索工作坊，您將會透過牌卡對話、藝術媒材創作與討論活動，重新認識自我的優勢，瞭解內在對生涯規劃真實的看法與期待，並與同為代理教師身分的成員相互支持與分享，重新探索自身優勢與價值。

活動時間：110 年 10 月 23 日(六)上午 09:00-12:00

活動地點：教育部教師諮商輔導支持中心(地址：臺北市大安區青田街 16 號)

實體人數上限：至多 8 人 (若因疫情改為線上至多 20 人)

帶領者：鄭詠全 專任心理師 教育部教師諮商輔導支持中心

- ◆ 學歷：國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士
- ◆ 經歷：實踐大學兼任諮商心理師、大專院校生涯心理測驗/講座活動講師
- ◆ 專業證照：諮商心理師
- ◆ 給代理教師的一段話：成為代理教師，往往是我們實踐教育熱忱的一段過程。雖未來的路途仍模糊未明，但不變的是，我們能持續累積與看見自己所擁有的能力。讓我們一同拾起這些珍貴的經驗，匯聚成一股清晰的力量與自信。

02 療心事主題：談「練」愛—教師親密關係成長工作坊

有研究指出教師工作壓力與親密關係品質的關聯性，教職工作的壓力會影響親密的品質。因此，認識與學習增進親密關係品質的方法，不僅能使自身的情緒與心理狀態更穩定，也有助於提升親密關係的穩定度與調和關係衝突帶來的影響。長期從事伴侶科學研究與治療的當代心理學家 Gottman 認為穩固親密關係和延續愛的基礎是伴侶間的友誼和親密感，並且能透過構築「愛的地圖」來加深伴侶間的連結，並增進抵禦關係風暴與衝突的能力。透過練習，您將學習到如何與自己的伴侶有更緊密的連結。愛是可以「練習」的！

參與對象：

曾有或現具有一段半年以上的伴侶關係，且希望從工作坊中學習增進自己在親密關係的連結與親密感，並願意嘗試新方法之教師本人。（對親密關係主題有興趣者，亦可參考中心推出 11/27 親密關係療癒工作坊，請見網址連結：<https://reurl.cc/aN0dG4>）

特色與目標：

透過本次的教師親密關係成長工作坊，您將從遊戲體驗、文字書寫與討論活動中，相互學習增進伴侶友誼與親密感的具體方法、拓展親密關係經營的關鍵、並將其應用至自身的伴侶關係中。

活動時間：110 年 10 月 23 日(六) 下午 13:30-16:30

活動地點：教育部教師諮商輔導支持中心(地址：臺北市大安區青田街 16 號)

實體人數上限：至多 8 人（若因疫情改為線上至多 20 人）

帶領者：郭慧婷 專任心理師 教育部教師諮商輔導支持中心

- ◆ 學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士
- ◆ 經歷：明志科大職涯輔導員、愛情溝通團體帶領講師
- ◆ 專業證照：諮商心理師、社工師
- ◆ 專業訓練：EFCT 伴侶治療初階培訓