

教育部教師諮商輔導支持中心 心聚點紓壓講座實施計畫

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、協助教師瞭解心理諮商相關概念，推廣中心服務。
- 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（以下簡稱本中心）。

肆、活動簡介：

心聚點紓壓講座是本中心特別為教師們所設計的入校服務方案。本服務內容由專業心理師帶領紓壓活動、介紹本中心資源與服務，並於紓壓活動結束後，心理師可繼續提供校內教師一對一的專業諮詢，讓有意願體驗心理諮商的教師們能與心理師討論個人或工作上的議題，探索自我及紓解壓力，增進心理健康與自我效能。

伍、申請對象

教育部主管之高級中等以下學校得申請辦理，每校以一場為原則。

陸、辦理方式：

一、申請流程：

- （一）紓壓活動：由各校人事室提出申請，請於聯繫講師後（名單可參閱 <https://reurl.cc/6LzY1Z>）填寫申請表（詳見附件一），最遲須於正式活動辦理日前三週向本中心提出申請。
- （二）專業諮詢：前述申請通過後，本中心將提供專業諮詢服務資訊，請人事室協助於校內分享，並由該校教師自行填寫申請表單，申請流程可參考附件二。

二、活動期程：即日起至 112 年 12 月 1 日（星期五）申請截止，正式活動日須於 112 年 12 月 22 日（星期五）前辦理完成。

三、參與人數與活動時間：

- （一）紓壓活動：參與成員至少需 5 位（15 人以上優先開團），活動時間依學校需求安排 1 小時或 3 小時（可包含午休時間）。
- （二）專業諮詢：服務時間由本中心與人事室承辦人聯繫，將視教師報名情形，於紓壓活動結束後安排 1-2 小時，每位申請教師可諮詢至多 25 分鐘。

四、場地使用：各校須提供符合紓壓活動人數之場地一間，及 1-2 間具隱私性且獨立的空間，以進行專業諮詢。如能確保場地隱密性，紓壓活動與

專業諮詢可使用同場地。

五、補助經費：

- (一) 講師鐘點費由本中心支應，每節 2000 元，至少 2 節，至多 5 節。
- (二) 講師交通費由本中心支應，請講師填具差旅費領據並簽名。
- (三) 活動材料費以每人 100 元、每場次 3,000 元為原則，核實報支，由本中心支付予代墊人。
- (四) 於午休時間辦理者，午餐膳費以每人 100 元為上限補助各校，核實報支，由本中心支付予代墊人。

柒、注意事項：

- 一、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。
- 二、本中心所提供之教師諮商輔導支持活動，以教師自願參加為主。
- 三、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：
 - (一) 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。
 - (二) 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。
 - (三) 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
行政專線：(02)2321-1786
電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw
- 二、如有活動疑問或需協助事項者，請以上述聯繫方式洽詢。

玖、其它：

- 一、相關經費均由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應，教師可免費參與本活動。
- 二、本實施計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

教育部教師諮商輔導支持中心
心聚點紓壓講座服務 人事室申請表

申請學校全名		編號	(由中心填寫)
學校所在縣市	申請學校地址		
承辦人	電話		
職稱	聯絡信箱		
預計辦理日期與時間	____年__月__日 時間 __: __-__: __		
辦理形式	<input type="checkbox"/> 1 小時紓壓活動+至多 2 小時專業諮詢 (可包含午休時間) <input type="checkbox"/> 3 小時紓壓活動+至多 2 小時專業諮詢 (可包含午休時間)		
指定主題 (擇一)	<input type="checkbox"/> 生涯意義 <input type="checkbox"/> 教師專業 <input type="checkbox"/> 職場人際 <input type="checkbox"/> 職家平衡 <input type="checkbox"/> 身心健康	指定講師姓名 (名單請參閱： https://reurl.cc/6LzY1Z)	(請確認已聯繫完成)
參加人數	_____人 (紓壓活動建議 5 人以上， 15 人以上優先開團)	場地安排	<input type="checkbox"/> 紓壓活動(需容納參與人數)： _____ <input type="checkbox"/> 專業諮詢(隱私且獨立小空間)： _____ (請自行填入，如：會議室、諮商室…，若能確保隱私性，可使用同個空間)
跨校/區/分部聯合辦理	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，其他參與學校__間：(請列出學校名稱)		
送出前請確認： <input type="checkbox"/> 1. 紓壓活動參加人數達 5 人以上。 <input type="checkbox"/> 2. 至少於辦理日期 前三週 提出申請。 <input type="checkbox"/> 3. 活動當天協助安排午餐及場地事宜。			
校內用印欄位			
承辦人：		單位主管：	校長：

備註：

- 心聚點紓壓講座講師由申請單位自行聯繫，名單可至本中心網頁瀏覽：
<https://reurl.cc/6LzY1Z>。
- 請完成校內核章程序後，將（1）已核章申請表掃描檔（2）申請表 word 檔一併寄至本中心信箱 tcare_exe@ntnu.edu.tw（信件主旨：112 年心聚點紓壓講座_學校全名）。
- 本中心將於收到申請郵件後三個工作日內完成受理，待收到「審核通過通知信」後，方可進行辦理。
- 如有相關疑問，請洽中心行政專線 (02) 2321-1786。
-