

## 教育部教師諮商輔導支持中心

### 109 學年第二學期「薪傳·傳心」教師主題團體實施計畫

#### 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：教育部國民及學前教育署。
- 二、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心。
- 三、協辦單位：  
國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校。  
國立臺中教育大學諮商與應用心理學系。  
國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心。  
荷光心理諮商所、禾心諮商所、慢慢心理諮商所、秘密花園心理諮商所。  
家慈診所。

#### 肆、主題團體簡介：

本「薪傳·傳心」之教師主題團體，乃是教育部教師諮商輔導支持中心為教育部所轄高級中等以下學校教師，規劃安排的教師支持團體。第一波將推出七個小團體，採每月一次，共四次方式進行；分別分佈於新北市、臺中市、彰化縣、臺南市、高雄市、花蓮縣等六個縣市，以「身心平衡（自我照顧）」、「教師專業」、「生涯意義」以及「職家平衡」等四大類主題規劃，特別邀請國內重量級且對該主題具豐富實務經驗之團體學者專家帶領。各團體的主題與內容詳如附件。

#### 伍、錄取原則與順序：

- 一、由各團體帶領者依據報名表單填寫內容進行專業評估並以每校一名為原則；
- 二、能完整參與四次團體者優先；
- 三、國教署所轄高級中等以下學校教師優先；
- 四、本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，其餘視剩餘員額均衡錄取。

#### 陸、報名方式與注意事項：

- 一、報名開始時間：自 110 年 3 月 2 日（週一）上午 9 點起開放報名，額滿為止。
- 二、報名截止時間：
  - （一）3 月份團體報名截止日：至 110 年 3 月 10 日（週三）下午 17 點截止。
  - （二）4 月份團體報名截止日：至 110 年 3 月 24 日（週三）下午 17 點截止。

二、線上報名表單連結與填寫：各場次團體簡介（請參考附件），並根據有興趣的團體場次，直接點入下方連結或掃右方 QRcode 報名。

三、注意事項：

- (一)錄取及遞補：報名成功者將於報名截止後兩天內（3/12 週五以及 3/26 週五前），以電子信件寄發錄取通知，並於收件三日內盡快確認回覆，始為正式錄取者；另備取 2-5 名於各團體開始前一週內（3/15 起），以電話進行遞補通知。
- (二)請假與出席：
  1. 請假：經正式錄取者，若事前得知無法出席或全程參與時，請務必於第一次團體開始一週前寄電子郵件 [tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw) 並以電話通知中心承辦人知悉完成確認，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為爾後使用中心服務或報名資格審核依據。
  2. 出席：為利活動順利進行、不被中斷或干擾，四次團體皆準時出席者，將有機會獲得神秘禮物 1 份；另為維護學員權益，現場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點，本中心工作坊將不提供任何形式的證明文件與時數。
- (四)為節約資源，請學員自備環保杯及環保餐具、筆記本、筆、保暖衣物或其他指定攜帶物品。
- (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。
- (六)活動場地如有更動，將於行前通知信一併告知。

柒、聯絡窗口：

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心

郭慧婷 專任諮商心理師 (02)2321-1786 或 (02)7749-3775

電子信箱：[tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw)

二、如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢郭慧婷心理師。

三、各場次行前通知信及團體注意事項，請洽詢各場次指定聯絡人（詳見附件）。

捌、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。

**玖、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。
- 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。

## 109 學年度第二學期「薪傳·傳心」教師主題團體介紹

您有多久沒有好好地停下來、深呼吸，關注自己的疲憊和需求？

您有多久沒有好好地找個人說說話，讓自己的故事得以舒展跟被整理？

您是否也想要有個安全的空間、跟一群志同道合的夥伴，一起談談專屬我們教師職業的酸甜苦辣？

我們是老師，這個神聖又被高度期待的職業。

不僅是我們的初衷、我們也願意扛，

但有時會感到困惑與迷茫。

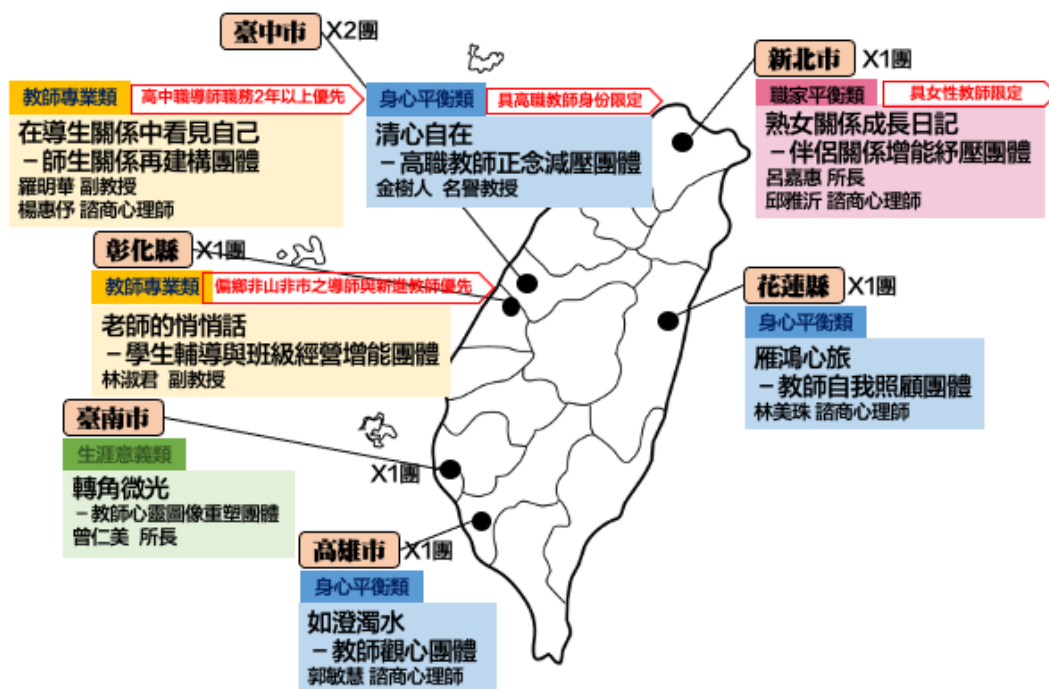
我們想在一個個專屬教師的支持團體裡，

整理自己的專業定位，也與同儕偕伴前行、傳承自己努力過後的經驗。

～邀請你我有緣在「薪傳·傳心」教師主題團體中相遇～

我們期盼本團體能以「定期」的方式為教師提供學期中的支持與陪伴服務，建立教師在地同儕支持平台，讓教師的經驗可以在團體中交流與傳承，且教師的心聲可以在團體中被聽見與轉化，參與教師亦能在團體內為彼此充權賦能，發揮雁行鴻志的力量，一起向前行。


第一波七場「薪傳·傳心」教師主題團體內容分述如下，辦理地點分佈見下圖一。其他縣市團體亦在規劃中，敬請期待。



圖一 109 學年度第二學期「薪傳·傳心」教師主題團體地點分佈圖

## 一、109 學年度第二學期「薪傳·傳心」教師主題團體分類簡介：

(一) 身心平衡 (自我照顧) 類 (臺中、高雄、花蓮，共 3 團)：

<p><b>清心自在：高職教師正念減壓團體</b></p>	<p>團體帶領者：金樹人 名譽教授          國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系          地點：國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校          (地址：401 臺中市東區臺中路 283 號)          人數：12 人(具高職教師身份限定)</p>	
<p>壓力無所不在，雖說「面對它、接受它、處理它、放下它」是有效的處理通則，如何「面對、接受、處理、放下」，壓力管理的方法就有千百種。有的是找出壓力的根源，直接面對它處理它；有的是改變對壓力的看法，與壓力和平共處。</p>		
<p>傳統的「正念」源自於東方佛學，發揚光大於西方，融合了禪修與科學，華麗轉身再傳回東土。當代的「正念」(mindfulness) 不帶任何宗教色彩，沒有任何宗教儀式。西方主流社會目前已廣泛將「正念減壓」應用在醫護界、工商企管界、體育運動界、教育界等領域，也融入心理療癒與壓力調適，引為風潮。</p>		
<p>此團體特別為高職老師所設計。在四次的團體成長課程中，我們將學習當代正念(mindfulness) 的方法，透過演練、覺察與分享，希望能有效的管理自己的壓力。除了團體中的現場學習，每一次都會有家庭作業，透過不斷的練習，強化與加深這些學習的效果。</p>		
<p>團體日期與時段：週六早上 09:00-12:00  <b>3/20(六)、4/17(六)、5/22(六)、6/19(六)</b>          報名截止日期：3/10 (三) 下午 17 點截止</p> <p>為使成員在穩定、循序漸進的脈絡中，能安全且自在地探索該主題。期盼您也<u>願意完整參與四次</u>，且將以四次皆能參與者優先考量。</p>	<p>報名 QR code  <a href="https://forms.gle/7RBU22cuB1HtkLGe7">https://forms.gle/7RBU22cuB1HtkLGe7</a></p>	 <p>行前通知聯絡人：          鄭淑君 <a href="mailto:scjen68@gmail.com">scjen68@gmail.com</a></p>

## 如澄濁水：教師觀心團體

團體帶領者：

郭敏慧 諮商心理師 家慈診所

地點：慢慢心理諮商所

(地址：806 高雄市前鎮區一心二路 21 號 5 號樓之 3)

人數：12 人

教學多年後，每日忙家庭（包含老的、小的，甚至失能的長輩）、忙教學、忙輔導學生、忙 108 課綱...，只能如陀螺般轉著，直到腰酸背痛、身體發出了警訊，才突然警覺早已耗竭，才知道原來最需要被照顧的是自己；但習慣當他人肩膀的我們，總是忘記「愛人需要先愛自己」；唯有先自我觀照、自我照顧，讓自己身心平衡了，才有安定的心與學生、同事、親友分享、共創幸福。

紓壓不僅是一種方法，也是一種能力，更是一種意願與習慣。在這個團體中，我們邀請你給自己一個與自我約會的時間，透過正念減壓、表達性媒材等，讓心沉澱下來，學習簡單易行的覺察身心與放鬆的方法，讓心重新得力；也作為未來能與學生、周遭他人分享、散播「觀心」種子的前驅。

### 四次團體主題安排：

1. 與身體對話～傾聽身體的聲音
2. 感官甦醒～覺察與調節
3. 與心對話～傾聽與閱讀自己的心
4. 愛與關懷～散播智慧與慈悲

團體日期與時段：週六早上 09:00-12:00

**3/27(六)、4/10(六)、5/15(六)、6/12(六)**

報名截止日期：3/10 (三) 下午 17 點截止

為使成員在穩定、循序漸進的脈絡中，能

安全且自在地探索該主題。期盼您也願意

完整參與四次，且將以四次皆能參與者優

先考量。

報名 QR code

<https://forms.gle/zQczQomC8SS1GjHY7>

行前通知聯絡人：

陳馨 [chenhsin373@yahoo.com.tw](mailto:chenhsin373@yahoo.com.tw)



## 雁鴻心旅：教師自我照顧團體

團體帶領者：

林美珠 兼任諮商心理師暨外聘督導

花蓮縣學生輔導諮商中心

地點：秘密花園心理諮商所

(地址：973 花蓮縣吉安鄉仁里五街 146 號)

人數：10 人

有多久沒有好好的跟自己在一起？有多久沒有好好的聽聽自己內在的聲音？給自己一段專屬自己的時間，聽聽自己內心深處的聲音……一段與內在自己相遇的旅程。

這次的雁鴻心旅中，不僅是一段與自己相遇、傾聽自己的旅程，也像雁群團隊，透過與其他教師的連結、互助中，找回教育本心、更有能量往前行。

### 四次團體主題安排：

1. 團體暖身，在團體中認識自己
2. 與內在的自己相遇，內在自我的描繪
3. 與自己對話，辨識、認識不同面向的自我
4. 傾聽自己的聲音，找回教育本心、更有能量帶著自己往前行。

團體日期與時段：週六早上 09:00-12:00

4/17(六)、5/22(六)、6/12(六)、7/3(六)

報名截止日期：3/24 (三) 下午 17 點截止

為使成員在穩定、循序漸進的脈絡中，能

安全且自在地探索該主題。期盼您也願意

完整參與四次，且將以四次皆能參與者優

先考量。

報名 QR code

<https://forms.gle/F3aTonr3Wtz1vMxC9>

行前通知聯絡人：

李迦芮 [clay19810813@gmail.com](mailto:clay19810813@gmail.com)




(二) 生涯意義類 (臺南, 共 1 團)

<b>轉角微光：教師心靈圖像重塑團體</b>	團體帶領者：曾仁美 所長 禾心諮商所 地點：禾心諮商所 (地址：704 臺南市北區中華北路二段 80 巷 65 號) 人數：10 人	
<p>從什麼時候開始，”老師”這個角色在職涯探索中成為固定下來的圖像？一路走來，心中的想像與成為教師之後的自己有何異同？在體制、文化、教育議題與自我角色的變遷上，【教師】角色與【我】的距離如何？心中的調適是什麼？如何讓自己更安然於這個人生抉擇呢？</p> <p>本團體將透過沙遊、藝術、園藝治療等表達性的創作與體驗，邀請大家回到本來初衷，與心相遇，壓力紓解與情緒自我覺察的歷程，重整【教師】角色對自我的意義，及重塑【教師】在心中的心靈圖像。</p> <p>四次團體主題安排：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 回首【教師】心旅程</li><li>2. 【我】與【教師】的距離</li><li>3. 專業生涯與【心】相遇</li><li>4. 重塑教師心靈圖像</li></ol>		
團體日期與時段：週五晚上 18:30-21:30 <b>4/09(五)、4/30(五)、5/28(五)、6/25(五)</b> 報名截止日期：3/24 (三) 下午 17 點截止  為使成員在穩定、循序漸進的脈絡中，能安全且自在地探索該主題。期盼您也 <u>願意完整參與四次</u> ，且將以四次皆能參與者優先考量。	報名 QR code <a href="https://forms.gle/dzfHgRvYaAvSYZBH9">https://forms.gle/dzfHgRvYaAvSYZBH9</a>  行前通知聯絡人： 蔡宇涵 <a href="mailto:asecret850125@gmail.com">asecret850125@gmail.com</a>	







(三) 教師專業類 (臺中、彰化，共 2 團)：

<p>在導生關係中看見自己：</p> <p>師生關係再建構團體</p>	<p>團體帶領者： 羅明華 副教授兼系主任 國立臺中教育大學諮商與應用心理學系</p> <p>楊惠仔 諮商心理師 張老師基金會台中分處所</p> <p>地點：國立臺中教育大學 (地址：403 臺中市西區民生路 140 號)</p> <p>人數：12 人 (具高中職導師職務 2 年以上者優先)</p>	
<p>導師是一個班級的掌舵者，在課室的教學現場，除了教學以外，經常要處理學生的各種行為和情緒問題，同時也必須應付來自學校和家長的期待。身兼多重角色的你，個人的情緒的梳理是重要，如此才能沈穩地導航班級，走向你所期許的經營理念中。</p> <p>本團體將經由表達性藝術媒材之體驗性活動和團體討論，來梳理參與者在導師崗位上曾經經驗的美好，或釋放卡住及難以解開的結，以重新建構或找回教職工作的熱情，更有能量與班級中的學生同行。</p> <p>四次團體主題安排：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 尋找初心~導師工作甘苦談</li><li>2. 我和我的這一班~教學理念的體現與覺察</li><li>3. 解構與再建構~師生關係的結與解</li><li>4. 整裝再出發~重塑師生心關係</li></ol>		
<p>團體日期與時段：週六下午 13:30-16:30 3/20(六)、4/10(六)、5/15(六)、6/12(六)</p> <p>報名截止日期：3/10 (三) 下午 17 點截止</p> <p>為使成員在穩定、循序漸進的脈絡中，能安全且自在地探索該主題。期盼您也願意</p>	<p>報名 QR code</p> <p><a href="https://forms.gle/tzZa5ijXqVzmx3EW6">https://forms.gle/tzZa5ijXqVzmx3EW6</a></p> <p>行前通知聯絡人： 林郁嘉 <a href="mailto:hhj123456789tw@gmail.com">hhj123456789tw@gmail.com</a></p>	

<p><u>完整參與四次</u>，且將以四次皆能參與者優先考量。</p>		
--------------------------------------	--	--

<p><b>老師的悄悄話：</b> <b>學生輔導與班級經營增能團體</b></p>	<p>團體帶領者： 林淑君 副教授兼主任 國立彰化師範大學輔導與諮商學系 與社區心理諮商及潛能發展中心 地點：國立彰化師範大學社區心理及潛能發展中心 (地址：500 彰化縣彰化市進德路 1 號) 人數：10 人 (偏鄉[含非山非市]導師與新進教師優先)</p>	
<p>高中職學生的各式問題 (如學習動機低落、人際困難、情緒與行為困擾、生涯未定向等)，不僅困擾學生，也往往帶給教師不小的挑戰與壓力；對於新進與偏鄉高中職 (含非山非市) 教師的挑戰又更加辛苦，卻很少有機會被好好討論與分享。</p> <p>本團體將有系統地帶領參與者探討高中職的學生輔導及班級經營議題，並透過大家對這些挑戰經驗的困境共鳴與轉折突破經驗，激盪出自信與多元的學生輔導與班級經營策略，除紓解學生輔導壓力外，並在相互分享與理解中，獲得更多輔導知能與策略經營師生關係。</p>		
<p>團體日期與時段：週六上午 9:00-12:00 <b>3/27(六)、4/24(六)、5/22(六)、6/26(六)</b> 報名截止日期：3/10 (三) 下午 17 點截止</p> <p>為使成員在穩定、循序漸進的脈絡中，能安全且自在地探索該主題。期盼您也<b>願意</b> <b>完整參與四次</b>，且將以四次皆能參與者優先考量。</p>	<p>報名 QR code <a href="https://forms.gle/v6cnLjPRFQNNP8Ba8">https://forms.gle/v6cnLjPRFQNNP8Ba8</a></p>	
<p>行前通知聯絡人： 余柏儒 <a href="mailto:m0911010@gm.ncue.edu.tw">m0911010@gm.ncue.edu.tw</a></p>		

(四) 職家平衡類 (新北, 共 1 團) :

<p><b>熟女關係成長日記：</b></p> <p><b>伴侶關係增能紓壓團體</b></p>	<p>團體帶領者： 呂嘉惠 所長 荷光心理諮商所 邱雅沂 諮商心理師 芸光心理諮商所 地點：荷光心理諮商所 (地址：231 新北市新店區中華路 60 巷 2 弄 3 號 3 樓) 人數：10 人 (女性教師限定)</p>	
<p>在每日的生活中，工作、責任、各種人際需求、生活瑣事，佔滿了我們的時間與心力 很多時候，在這些責任、事項奔忙中，很容易忽略了我們自身的需求 我們也需要關係的滋養陪伴</p> <p>然而，伴侶關係的難不只在經營，更需要非常多的心力 不斷地學習面對自己 不斷的學習在衝突中 練習相信善意、保持連結 不斷的回問自己~愛是什麼？</p> <p>四個月、四次、一群對愛好奇的女人，讓我們一起探索『親密關係』這件事 當我們允許自己從不同故事、不同的角度去看『親密關係』 或許，我們也能意外的發現 陪伴手邊萌懂邁向愛的孩子們 好像 也多了那麼一份 輕 鬆</p> <p>從教師自身出發，以伴侶親密關係經營的整理，協助教師探索關係中自我的樣貌，了解關係經營需要具備的能力，也能以此了解如何面對學生在愛、關係與性關係中的困惑。 先向男性的教師們說聲抱歉，因團體只有四次，故設定為單一的女性團體。主要是希望能讓參與者在四次中讓成員自在的探索親密關係的各種樣貌。</p> <p><b>四次團體主題安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 轉角遇見愛~回味蜜月期</li><li>2. 沒關係呀是愛情~自我坦露期中的你、我</li><li>3. 色、戒~在衝突期糾葛中連結</li><li>4. 羅曼史別冊附錄~友情、愛情、親情共融的和諧期</li></ol> <p><b>團體進行方式：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 活動激盪</li><li>2. 自我整理覺察分享</li><li>3. 討論激盪</li><li>4. 概念整理 / 自我整理</li></ol>		
<p>團體日期與時段：週六晚上 18:00-21:00 4/17(六)、5/22(六)、6/19(六)、7/17(六)</p> <p>報名截止日期：3/24 (三) 下午 17 點截止</p>	<p>報名 QR code</p> <p><a href="https://forms.gle/FWgKq9onQbh7nDC37">https://forms.gle/FWgKq9onQbh7nDC37</a></p>	

為使成員在穩定、循序漸進的脈絡中，能安全且自在地探索該主題。期盼您也願意完整參與四次，且將以四次皆能參與者優先考量。

行前通知聯絡人：  
卓伶珊 [beoneplace@gmail.com](mailto:beoneplace@gmail.com)