

## 教育部教師諮商輔導支持中心

### 「教師支持中心與諮商大哉問」直播活動實施計畫

#### 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：

身為教師，總是辛苦地扮演著傳道與解惑的角色，然而當自身遇到難以因應的生活挑戰時，該如何調適身心，或是尋求幫助呢？即便心理健康的概念逐漸受到重視，但究竟什麼是「心理諮商？」、要與專業的心理師「聊些什麼？」、或是我怎麼知道「自己需要？」，在尋求幫助前，有好多對於心理諮商的好奇。

為增進教師對心理專業的認識，本中心特別推出直播活動，透過心理師們針對不同主題的討論，澄清我們對諮商的迷思，並且瞭解如何自我照顧。同時為鼓勵教師參與，本中心同步舉辦問答抽獎活動，於指定期限內填寫抽獎表單，便有機會在直播活動中，由專業的心理師直接回應您的疑問，並獲取精美的禮品。

#### 伍、參與對象：

直播活動於本中心 Facebook 粉絲專頁「教育部教師諮商輔導支持中心」舉辦，不限定參與對象，有興趣之教師皆可填寫抽獎表單，毋須報名申請，於活動時間直接上線參與。

#### 陸、活動流程

- 一、各場次之活動內容皆包含三部分，分別為「介紹心理諮商」、「教師主題分享」以及「抽獎 Q&A」，其中「教師主題分享」請參考第柒點。
- 二、本中心將視當天活動參與狀況而彈性調整具體活動流程。

#### 柒、活動場次與時間：

##### 一、轉念：讓大腦輕鬆轉彎的身心平衡方式

- 講師：何克倫心理師（立心理諮商所所長）
- 時間：111 年 9 月 13 日（星期二）16：00 - 18：00。
- 教師主題分享—「身心平衡」
  1. 辨認事情與心情：攪在一起不會平衡。
  2. 平衡蹺蹺板：事情與心情在不同腦區的運作。

3. 認識大腦各腦區：「woosah」身心平衡。

## 二、『我是超人』~不是全能也是超讚的我

- 講師：劉慧華心理師 (啟宗心理諮商所)
- 時間：111年9月17日(星期六) 15:00 - 17:00。
- 教師主題分享—「職家平衡」
  1. 釐清自我與教師身分的期待。
  2. 學習披荊斬棘整理生活順序。
  3. 預知壓力事件，要耐煩也要耐玩樂。

## 三、從職業有涯中找到生涯無涯的意義

- 講師：陳雅婷心理師 (心家藝心理諮商中心所長)
- 時間：111年9月17日(星期六) 19:00 - 21:00。
- 教師主題分享—「生涯意義」
  1. 認識常見的教師生涯困境。
  2. 從職業中的懷疑人生中看見優勢與意義。
  3. 將教師「職業特質」延展至生涯中，找到有意思的人生。

## 捌、配合事項：

一、抽獎方式：請點選連結填寫表單 <https://www.surveycake.com/s/Yy1Mv>

二、抽獎期限：即日起至各場次辦理之前一天截止，請留意各場次時間。

三、注意事項：

- (一) 抽獎結果：本中心將於活動過程中抽出獲獎者，並於活動結束後工作日一週內與您確認禮品寄送方式。
- (二) 保密隱私：本中心恪守參與抽獎教師之隱私，將匿名抽取直播活動之提問，如遇與個人身分有關之提問，本中心有權利模糊相關資訊，以保護當事人。
- (三) 資料使用：本活動所蒐集之個人資料，僅限用於抽獎身分確認與聯繫事項用，非用於其它用途，敬請安心填寫表單。
- (四) 活動規範：活動進行時請遵守網路規範，請勿於公開平台傳送任何可能觸及法律責任之文字或圖片。
- (五) 依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第7點規定，本活動不提供任何形式的證明文件與時數。

## 玖、聯絡窗口：

- 一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心 鄭 專任心理師  
電話：(02) 2321-1786 # 105；電子信箱：tcare\_co@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。

## 拾、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。

# 教師節

系列活動



在尋求幫助前，有好多對於心理諮商的好奇，心理師帶您逐步釐清！  
教師支持中心將於九月辦理三場直播，透過三位心理師針對不同主題的討論，  
澄清我們對諮商的迷思，並深入瞭解進行的方式與內容。



## 教師支持中心與諮商 直播大哉問！

提出您心中的疑問，還可參加抽獎！  
請鎖定中心FB：教育部教師諮商輔導支持中心



#身心平衡

轉念：讓大腦輕鬆轉彎的  
身心平衡方式

講師：何克倫心理師 (立心理諮商所)  
時間：111年9月13日 (二) 16:00 - 18:00

『我是超人』~  
不是全能也是超讚的我

講師：劉慧華心理師 (啟宗心理諮商所)  
時間：111年9月17日 (六) 15:00 - 17:00



#職家平衡



#生涯意義

從職業有涯中  
找到生涯無涯的意義

講師：陳雅婷心理師 (心家藝心理諮商中心)  
時間：111年9月17日 (六) 19:00 - 21:00