

# 彰化縣 108 年度友善校園學生事務與輔導工作 教師促進心理健康活動～教師自我照顧工作坊

## 一、依據：

- (一) 教育部 108 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫
- (二) 彰化縣 108 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫

## 二、目的：

- (一) 增進教師因應工作的壓力挑戰的能力，促進教師身心健康發展。
- (二) 協助教師調整自我狀態，以達到預防專業耗竭，增進健康之目的。

## 三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部
- (二) 主辦單位：彰化縣政府
- (三) 承辦單位：彰化縣大村國小
- (四) 協辦單位：彰化縣學生輔導諮商中心

## 四、辦理時間：108 年 8 月 8、9 日，共舉辦二場。

## 五、辦理地點：員林市育英國小視聽中心(員林市光明街 31 號)

六、實施對象：本縣 108 學年度各國中小輔導人員（輔導主任、組長及專兼任輔導教師），自由參加，報名每場至額滿（25 人）為止。請於 108 年 6 月 7 日至 6 月 21 日前逕行上「全國教師在職進修資訊網」報名，以利作業，逾期恕不受理。每研習場次至多 25 人次參與，每位教師兩場擇一參加，勿重複報名，**重複報名者主辦單位取消報名資格**。可登記備取制度，備取教師會依報名順序通知，恕無法接受現場報名。

七、實施方式：以壓力紓解，自我照顧為主題，由學生輔導諮商中心專業諮商心理師帶領各類體驗課程。

八、課程內容：如附件。

## 九、預期效益：

- (一) 教師可在工作坊中自我覺察，增進自我效能感，並紓解壓力。
- (二) 藉由多元活動與媒材，教師可接觸不同活動方式，並運用在輔導工作。

## 十、報名方式：

- (一) 請於 108 年 6 月 7 日至 6 月 21 日前逕行上「全國教師在職進修資訊網」報名，以利作業，逾期恕不受理。
- (二) 參加人員請給予公（差）假登記，全程參與之教師准予核給研習時數每場 6 小時，

參加研習學員研習後請利用校內相關會議辦理宣導。研習開始 10 分鐘後報到者為遲到，參與研習人員未請假而缺席者，將告知原服務單位。

**(三) 本研習全程參加之輔導人員，得計入輔導人員在職訓練研習時數「乙、輔導議題研討與系統整合」單場採計 6 小時。**

(四) 研習前一週寄送行前通知，請於「全國教師在職進修資訊網」中，登錄個人信箱資訊。

十一、計畫聯絡人及電話：學諮中心郭老師，信箱：k.milkfish@gmail.com。

十二、獎勵：於本研習活動圓滿完成後，相關承辦人員依權責辦理獎勵。

十三、經費來源：由教育部專款補助或由本府相關預算項下支應。

十四、本實施計畫呈縣府轉呈教育部核定後實施，修正時亦同。

# 108 年心理健康活動～教師自我照顧工作坊課程表

## 第一場次

辦理時間：108 年 8 月 8 日（星期四）

辦理地點：員林市育英國小視聽中心(員林市光明街 31 號)

| 日期         | 時 間         | 課程名稱                           | 主講人                      |
|------------|-------------|--------------------------------|--------------------------|
| 8/8<br>(四) | 09:10~09:15 | 報到及領取資料                        | 彰化縣學生輔導諮商中心              |
|            | 09:15~09:20 | 開 幕 式                          | 教育處學生事務及特殊教育科<br>張淑惠科長   |
|            | 09:20~10:20 | 在關係裡看見自己-<br>情緒舒壓團體            | 彰化縣學生輔導諮商中心<br>陳劭旻 諮商心理師 |
|            | 10:20~10:30 | 【休息與討論】                        |                          |
|            | 10:30~12:00 | 在關係裡看見自己-<br>情緒舒壓團體            | 彰化縣學生輔導諮商中心<br>陳劭旻 諮商心理師 |
|            | 12:00~13:00 | 【午餐暨午休時間】                      |                          |
|            | 13:00~14:30 | 我們與 burn out 的距離—<br>壓力調適與自我照顧 | 彰化縣學生輔導諮商中心<br>林佩鈴 諮商心理師 |
|            | 14:30~14:40 | 【休息與討論】                        |                          |
|            | 14:40~15:40 | 我們與 burn out 的距離—<br>壓力調適與自我照顧 | 彰化縣學生輔導諮商中心<br>林佩鈴 諮商心理師 |
|            | 15:40~16:00 | 研習回饋與賦歸                        | 彰化縣學生輔導諮商中心              |

# 108 年心理健康活動～教師自我照顧工作坊課程表

## 第二場次

辦理時間：108 年 8 月 9 日（星期五）

辦理地點：員林市育英國小視聽中心(員林市光明街 31 號)

| 日期         | 時 間         | 課程名稱                                | 主講人                       |
|------------|-------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 8/9<br>(五) | 09:10~09:15 | 報到及領取資料                             | 彰化縣學生輔導諮商中心               |
|            | 09:15~09:20 | 開 幕 式                               | 教育處學生事務及特殊教育科<br>張淑惠科長    |
|            | 09:20~10:20 | 用正念喝一杯咖啡<br>正念咖啡紓壓工作坊<br>當咖啡遇上正念心理學 | 臺北市觀音線暨社會關懷協會<br>方將任 副總幹事 |
|            | 10:20~10:30 | 【休息與討論】                             |                           |
|            | 10:30~12:00 | 用正念喝一杯咖啡<br>正念咖啡紓壓工作坊<br>當咖啡遇上正念心理學 | 臺北市觀音線暨社會關懷協會<br>方將任 副總幹事 |
|            | 12:00~13:00 | 【午餐暨午休時間】                           |                           |
|            | 13:00~14:30 | 用正念喝一杯咖啡<br>正念咖啡紓壓工作坊<br>當咖啡遇上正念心理學 | 臺北市觀音線暨社會關懷協會<br>方將任 副總幹事 |
|            | 14:30~14:40 | 【休息與討論】                             |                           |
|            | 14:40~15:40 | 用正念喝一杯咖啡<br>正念咖啡紓壓工作坊<br>當咖啡遇上正念心理學 | 臺北市觀音線暨社會關懷協會<br>方將任 副總幹事 |
|            | 15:40~16:00 | 研習回饋與賦歸                             | 彰化縣學生輔導諮商中心               |