

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 (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 張淑惠科長
	09:20~10:20	在關係裡看見自己- 情緒舒壓團體	彰化縣學生輔導諮商中心 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- 情緒舒壓團體	彰化縣學生輔導諮商中心 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— 壓力調適與自我照顧	彰化縣學生輔導諮商中心 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— 壓力調適與自我照顧	彰化縣學生輔導諮商中心 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 (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 張淑惠科長
	09:20~10:20	用正念喝一杯咖啡 正念咖啡紓壓工作坊 當咖啡遇上正念心理學	臺北市觀音線暨社會關懷協會 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 正念咖啡紓壓工作坊 當咖啡遇上正念心理學	臺北市觀音線暨社會關懷協會 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 正念咖啡紓壓工作坊 當咖啡遇上正念心理學	臺北市觀音線暨社會關懷協會 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 正念咖啡紓壓工作坊 當咖啡遇上正念心理學	臺北市觀音線暨社會關懷協會 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