

## 教育部教師諮商輔導支持中心

### 110 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。
- 二、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心（以下稱本中心）。

#### 肆、主題團體簡介：

「薪傳·傳心」乃是本中心為教育部所轄高級中等以下學校教師，特別規劃與安排的連續性教師主題支持團體。本次團體主題以「生涯意義」、「職場人際」、「職家平衡」、「身心平衡」、「教師專業」等五大主題進行規劃，且特別邀請國內具豐富實務經驗之團體學者專家帶領。

在經過一年的團體主題分析與成員回饋成效評估後，本次主題團體針對五大主題，再延伸聚焦教師的生命角色，讓教師得以在傳道授業之時，也能有一個機會分享個人經驗，在不同的工作分工與家庭性別角色上，透過團體獲得平衡與成長。關於本次 110 學年度第二學期各團體的內容介紹，詳見附件。

#### 伍、錄取原則與順序：

- 一、教育部所主管之高級中等以下學校教師優先；
- 二、由各團團體帶領者依據報名表單填寫內容進行專業評估並以一校一名為原則；
- 三、能完整參與四次團體者優先；

#### 陸、報名方式與注意事項：

- 一、報名時間：即日起自 111 年 3 月 16 日（週三）截止，並視實際報名狀況保留延長報名時間之調整權利。
- 二、線上報名表單連結與填寫：請瀏覽各場次團體簡介後，根據有興趣的團體場次，直接點入其下方連結或附檔海報中 QR code 報名（請參考附件）。
- 三、注意事項：
  - （一）錄取及遞補：本中心將於 3 月 21 日 以電子信件寄發錄取通知，報名者需於 3 月 25 日中午 12 點前 確認回覆，始為正式錄取者；若團體開放遞補名額，本中心將於 3 月 25 日下午 1 點後 陸續發

送候補通知信，候補者需於 **3月27日**前確認回覆，使為正式錄取者。如欲報名時程延長之狀況，以本中心實際公告時間為主。

(二) 請假與出席：

1. 取消報名：經正式錄取者，若事後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**，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核依據。此外，考量疫情安全而無法參與者非個人因素，故不列入未來報名資格審核依據。
2. 出席：為利活動順利進行、不被中斷或干擾，請**提早並準時入席**；另為維護學員權益，現場不接受臨時報名或旁聽。線上團體為確保網路連線品質，團體將於正式開始前 15 至 30 分鐘開放設備與聲音測試，詳情請參閱線上場次行前通知信；另為確保團體成員出席狀況，邀請線上團體成員全程開啟視訊鏡頭。

(三) 團體諮商輔導服務同意書：為完善參與教師之最佳福祉及確保本中心服務品質與效益，本中心「薪傳·傳心」團體諮商提供團體（含實體與線上）服務知情同意書，欲報名之教師請在報名時閱讀服務同意書文件，如有任何疑義，請來電諮詢本中心。

(四) 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「薪傳·傳心」團體將不提供任何形式的證明文件與時數。

(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。

**柒、聯絡窗口：**

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心

林亭孜 專任諮商心理師 (02)2321-1786 # 106

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，請洽詢教師諮商輔導支持中心林亭孜心理師。

三、各場次行前通知信及團體注意事項，將於錄取後發送至 email 信箱，若有相關問題，請洽詢各場次指定聯絡人。

**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。若因應疫情採取線上形式或取消，則視情況另行告知。
- 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。



# 薪傳·傳心： 心晴旅棧

掃QR報名

- 報名期間：即日起至111年3月26日截止
- 每場皆有4次團體，報名者以能完整參與4次者優先錄取
- 請掃描QRcode或至以下網址查閱各場次詳細內容及報名：<https://flow.page/tcare.k12ea>

☎線上辦理 ☎實體團體

## 課後來杯咖啡吧!

### 新進教師成長團體

- 帶領者：林淑君 國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授  
兼任學生心理諮商與輔導中心主任  
兼任彰化師大社區心理諮商所主任
- 時間：3/29、4/26、5/24、6/14 週二 18:00~21:00

## 踏上黃磚道

### 代理教師生涯探索團體

- 帶領者：曾仁美 禾心諮商所 所長
- 時間：4/8、4/29、5/27、6/17 週五 18:00~21:00

## 跟薩提爾 學親子溝通

### 教師親職增能團體

- 帶領者：戴佑真 展愛心理諮商所 所長
- 時間：4/16、4/30、5/14、5/28 週六 18:00~21:00

## 睡好眠~ 健康您的心與腦

南投

### 教師身心平衡團體

- 帶領者：王心怡 心培勵心理治療所 所長  
草屯療養院臨床心理督導
- 時間：3/30、4/20、5/11、6/8 週三 18:00~21:00
- 地點：國立中興高中 (南投縣南投市中學路2號)

## 幸福男不難

臺南

### 男性教師職家平衡藝術成長團體

- 帶領者：呂孟育 慈恩心理治療所 諮商心理師
- 時間：3/30、4/20、5/18、6/15 週三 18:00~21:00
- 地點：慈恩心理治療所

## 負重前行~

高雄

### 行政職教師之溝通增能團體

- 帶領者：郭敏慧 家慈診所 諮商心理師
- 時間：4/9、5/7、5/28、6/18 週六 14:00~17:00
- 地點：慢慢心理諮商所 (高雄市前鎮區一心二路21號五樓之三)

在學校忙碌了一整天  
是教師、是同儕、是父母，更是自己

每個老師都值得有一個機會  
珍視自己的付出與努力

來到「薪傳·傳心」：心晴旅棧  
期望每位老師都能找到一個安心的場所  
讓不同的人生角色得以安頓身心  
讓豐富的生命經驗相互支持



歡迎光臨110-2「薪傳·傳心」主題團體

心晴旅棧

# 「薪傳·傳心」教師支持團體 五大主題類別

## 職家平衡類

線上

跟薩提爾學親子溝通-教師親職增能團體

臺南實體

幸福男不難-男性教師職家平衡藝術成長團體

每位老師一年參與一團  
主題團體為原則。

## 生涯意義類

線上

【踏上黃磚道】代理教師生涯探索團體

## 教師專業類

線上

課後來杯咖啡吧！新進教師成長團體

## 職場人際類

高雄實體

負重前行~行政職教師之溝通增能團體

## 身心平衡類

南投實體

睡好眠~健康您的心與腦-教師身心平衡團體





## 跟薩提爾學親子溝通-教師親職增能團體

教師在校把心力放在教學與提供學生支持，回到家則需要轉換到家長角色來教養孩子，雖然手心手背都是肉，但是在教職與親職角色轉換，我們需要有個可以一起切磋討論的支持空間。

邀請想自我學習與提升親職能力的你，在團體安全的氛圍下相互支持、共同成長。

時間	4/16、4/30、5/14、5/28 (六) 18:00~21:00，共四次。
地點	線上
帶領人	戴佑真 展愛心理諮商所所長
參與對象	育有國小以上孩子的家長
內容	四次主題安排： 1. 你如何與人溝通？了解人際溝通歷程 2. 探索壓力下的溝通應對模式 3. 覺察親子間的溝通舞蹈 4. 朝向一致性溝通
報名	1. 本場次人數上限 12 人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方 QR code 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/OpLX2v">https://reurl.cc/OpLX2v</a> 填寫報名表單。 4. 即日起至 111/3/16 (三) 截止報名。
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。



## 幸福男不難——男性教師職家平衡藝術成長團體

在學校，須面對教學與職場的忙碌；回到家，又有需要處理與應付的「家內事」。身為「新好男人」，面對不同角色的挑戰與困境，你是否常感到壓力而有苦難言呢？

邀請在工作責任與家庭經營中來回的你，藉由使用不同的藝術媒材與牌卡，與其他男性教師夥伴們一起創造一個讓心靈有個充電及喘息的空間，照顧自己與彼此之後再出發。

時間	3/30、4/20、5/18、6/15（三）18：00~21：00，共四次。
地點	慈恩心理治療所（台南市永康區中華西街21巷15號）
帶領人	呂孟育 慈恩心理治療所/諮商心理師
參與對象	於家庭與職場間感到困擾之男性教師
內容	四次主題安排： 1. 藝起認識你和我 2. 調色盤-我生活中的性別角色 3. 翹翹板-我的平衡之道 4. 彩繪人生-我的幸福藍圖
報名	1. 本場次人數上限10人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方QR code報名，或至 <a href="https://reurl.cc/QjG92q">https://reurl.cc/QjG92q</a> 填寫報名表單。 4. 即日起至111/3/16（三）截止報名。
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。





## 【踏上黃磚道】代理教師生涯探索團體

成為老師的生涯路漫長且艱辛，在成為正式老師之前，可能需要歷經自我覺察、自我發現，角色認同，並通過層層進修及檢核，在此重重壓力下，個人如何維持身心平衡呢？

本團體邀請老師們進一步自我探索，在自我追尋的黃磚道上，面對勇氣、智慧與真心不斷考驗，回歸初衷，找到心中的答案，不再茫然失措。

時間	4/8、4/29、5/27、6/17（五）18：30~21：30，共四次。
地點	線上
帶領人	曾仁美 禾心諮商所所長
參與對象	代理教師
內容	四次主題安排： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我的黃磚道：回首來時路，檢視成為教師前的想像</li> <li>2. 教師角色及壓力的自我覺察：壓力下的自我樣貌</li> <li>3. 與心相遇：啟動五感，與最真實的心接觸</li> <li>4. 回到本來初衷：重塑教師心靈圖像</li> </ol>
報名	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本場次人數上限 10 人。</li> <li>2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將<u>優先錄取能完整參與四次者</u>，詳見實施計畫錄取原則。</li> <li>3. 掃描左方 QR code 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/5GZrzq">https://reurl.cc/5GZrzq</a> 填寫報名表單。</li> <li>4. 即日起至 111/3/16（三）截止報名。</li> </ol>
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。

彰化



## 課後來杯咖啡吧！新進教師成長團體

踏上教師之路，有沒有曾經在教學上感到挑戰重重？帶班時學生有沒有不太守規矩？在班級經營遇到瓶頸？或是在學校各項行政作業和親師溝通上疲於奔命呢？讓我們一起在安全的空間中，成為彼此的滋養者，分享與探討教師在面對學校多元且複雜的任務時，如何迎接挑戰、解決問題、保持教學熱情以及讓身心安適，一起呵護心中那株名為教育熱忱的樹苗吧！

時間	3/29、4/26、5/24、6/14（二）18：00~21：00，共四次。
地點	線上
帶領人	林淑君 國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授/兼任學生心理諮商與輔導中心主任/兼任彰化師大社區心理諮商所主任
參與對象	新進教師，教職年資 7 年以內
內容	四次主題安排： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我們在一條船上：教師生活圖像探索</li> <li>2. 教師生活圖像停看聽：壓力與挑戰的因應與解決策略</li> <li>3. 教師生活圖像停看聽：新嘗試與成功經驗</li> <li>4. 重新·再出發：更有活力的我</li> </ol>
報名	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本場次人數上限 10 人。</li> <li>2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將<u>優先錄取能完整參與四次者</u>，詳見實施計畫錄取原則。</li> <li>3. 掃描左方 QR code 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/MbLAAn">https://reurl.cc/MbLAAn</a> 填寫報名表單。</li> <li>4. 即日起至 111/3/16（三）截止報名。</li> </ol>
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。

## 負重前行～行政職教師之溝通增能團體



行政職教師除了承擔教學、行政、活動等各項繁瑣與龐雜的教育事務之外，還要面對教師、主管、教育行政體系、學生、與家長等多元人際系統，非常考驗行政職教師的壓力調適與協調溝通能力。或許我們無法事事做到一百分，但我們可以學習與成長，漸入佳境。

我們將在這個團體中透過經驗分享與討論、角色扮演來促進自我覺察，相互學習以增進行政工作中人際溝通與合作的能量。參加本團體還有機會體驗，如何在日常中運用正念減壓方法或曼陀羅繪畫放鬆身心。

時間	4/9、5/7、5/28、6/18（六）14：00~17：00，共四次。
地點	慢慢心理諮商所（高雄市前鎮區一心二路 21 號五樓之三）
帶領人	郭敏慧 家慈診所諮商心理師
參與對象	擔任行政職之教師
內容	四次主題安排： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 談談行政職教師的壓力與困境</li> <li>2. 長官？掌管？：我的權威議題與可能性</li> <li>3. 是同事也是豬隊友？：界線與角色職責</li> <li>4. 系統中的轉輪：系統合作</li> </ol>
報名	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本場次人數上限 10 人。</li> <li>2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將<u>優先錄取能完整參與四次者</u>，詳見實施計畫錄取原則。</li> <li>3. 掃描左方 QR code 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/DdLZ1e">https://reurl.cc/DdLZ1e</a> 填寫報名表單。</li> <li>4. 即日起至 111/3/16（三）截止報名。</li> </ol>
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。



## 睡好眠～健康您的心與腦—教師身心平衡團體

睡眠佔據我們一天中三分之一的時間，透過睡眠我們得以恢復體力、心力和腦力，然而現代的人要睡得好或睡眠充足已經變成一件不容易事情，有近三分之一的人睡眠狀況不佳，此狀況可能導致增加罹患疾病的風險。

本團體將幫助老師們了解睡眠及其影響因子，並練習提升自己的睡眠品質的方法來達到更好的健康狀態。

時間	3/30、4/20、5/11、6/8 (三) 18:00~21:00，共四次。
地點	國立中興高中 (南投縣南投市中學路 2 號)
帶領人	王心怡 心培勵心理治療所所長/草屯療養院臨床心理督導
參與對象	希望改善睡眠品質者皆可報名 (若有身心科相關困擾，適合已穩定就醫與症狀緩解者)
內容	四次主題安排： 1. 了解睡眠對身心與健康的影響與檢視自己的睡眠狀態 2. 了解和檢視影響睡眠品質因素 3. 學習改善或提升睡眠狀態 4. 練習和運用改善睡眠的方法/策略
報名	1. 本場次人數上限 12 人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方 QR code 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/44v31L">https://reurl.cc/44v31L</a> 填寫報名表單。 4. 即日起至 111/3/16 (三) 截止報名。
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。