

教育部教師諮商輔導支持中心
110 學年度第二學期《心靈三伏貼~清心自在送到家》
「雲支持線上講座」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（以下簡稱本中心）。

肆、「雲支持線上講座」簡介：

新冠肺炎疫情下的教育現場，教師除了承擔原有的教學與輔導工作，更是要隨著疫情變化，隨時滾動修正，疫情下的教師是安定校園與學子的力量，承擔重責大任。隨著暑假的到來，教支中心特辦理「雲支持線上講座」，以《心靈三伏貼~清心自在送到家》為主題，針對「教師專業」、「親職教養」及「自我覺察」等三大主題進行規劃，邀請經驗豐富的心理師，針對在疫情之下的教師角色、日常生活等，設計了一系列從心理學出發的線上講座，期待在炎炎夏日中，為教師們送上清心自在的舒壓良方。

講座的主題從學校教職工作開始，循序漸進至與自己的壓力相處。邀請教師們可以挑選符合需求的講座主題，給自己一段專屬的自我照顧時光，保養心理健康、增加生命韌性，充電再出發！

| 心靈三伏貼 | 講座名稱 | 日期 | 帶領者 | 人數 |
|--------------|--------------------------|---------------------------|--------|-----|
| 親職教養- 耳聰貼 | 正向心理的親職教養方式 | 8月2日(二) 上午09:00-12:00 | 劉經偉心理師 | 40人 |
| | 成為孩子最好的專注力教練 | 8月3日(三) 下午13:00-16:00 | 楊文麗心理師 | 40人 |
| 自我覺察- 安神貼 | 「師」在不該這麼累! 教師壓力紓解方法 | 8月5日(五) 下午13:00-16:00 | 楊文麗心理師 | 40人 |
| | 一念之「間」~ 五個步驟喚回好心情 | 8月10日(三) 上午09:00-12:00 | 賴幸瑜心理師 | 40人 |
| | 紓壓有效·有效紓壓- 從心到腦的正念減壓法 | 8月11日(四) 上午09:00-12:00 | 王心怡心理師 | 40人 |
| | 情緒使用說明書 教師的情緒與壓力調適 | 8月12日(五) 上午09:00-12:00 | 陳莉芹心理師 | 40人 |
| | 培養正向心理保護力 | 8月15日(一) 上午09:00-12:00 | 劉經偉心理師 | 40人 |
| 教師專業- 明目貼 | 好好說話~ 四個步驟創造美好人際互動 | 8月16日(二) 上午09:00-12:00 | 賴幸瑜心理師 | 40人 |
| | 新世代心議題: 教室裡常見的學生問題 | 8月17日(三) 上午09:00-12:00 | 陳莉芹心理師 | 40人 |

伍、錄取原則與順序：

- 一、能完整參與講座者優先。
- 二、教育部主管高級中等以下學校教師為優先。
- 三、以本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，視員額均衡錄取。

陸、報名方式與注意事項：

- 一、報名起迄日：即日起開放報名至該場次活動前四個工作天止，並視實際報名狀況保留報名時間之調整權利。名額有限，報名欲速。
- 二、採網路報名：請參閱附件各場次工作坊介紹，並點入連結或掃描海報 QR code 報名。

三、網址連結：<https://www.surveycake.com/s/WO2lv>

四、注意事項：

- (一) 報名截止且經本中心審核後，相關行前通知信將於活動前三天內寄送。成功遞補者最晚將於活動前一天以信件或電話通知。如有更動，將另行告知，敬請留意本中心網站。
- (二) 正式錄取者，若事前無法出席或全程參與，請於活動前以信件或電話通知本中心，以利本中心候補作業；若中途無故缺席，將列為未來使用本中心服務或報名審核之依據。
- (三) 為使活動準時進行且不被打擾，敬請事前確認線上資訊設備及網路品質並準時入席；為維護學員權益，不接受臨時報名或旁聽，敬請見諒。
- (四) 依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心工作坊不提供任何形式的證明文件與時數。
- (五) 報名教師若有下列任一情事，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：

承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心

團體／工作坊報名及相關資訊諮詢，請洽詢林亭孜專任諮商心理師。

電話：(02)2321-1786 # 106；電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

捌、經費：

- 一、本活動費用由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應，教師全程免費參與。

玖、其他：

- 一、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

心靈三伏點



清心自在送回家

 webex 線上講座



查閱簡章



填寫報名表單

【各場次詳細簡章及報名】

- 請掃描QRcode或至以下網址查閱：<https://www.surveycake.com/s/WO2lv>
- 報名期間：即日起至該場次前四個工作天止(不含假日)，敬請提早報名。
- 每人至多可報名五場次。
- 本中心並視實際報名狀況保留延長報名時間之調整權利。

親職教養
耳聰貼



正向心理的親職教養方式

帶領者 劉經偉 心理師 日期 8/2 (二) 09:00-12:00

成為孩子最好的專注力教練

帶領者 楊文麗 心理師 日期 8/3 (二) 13:00-16:00

自我覺察
安神貼



「師」在不該這麼累！ - 教師壓力紓解方法

帶領者 楊文麗 心理師 日期 8/5 (五) 13:00-16:00

一念之「間」~ 五個步驟喚回好心情

帶領者 賴幸瑜 心理師 日期 8/10 (三) 09:00-12:00

紓壓有效·有效紓壓 - 從心到腦的正念減壓法

帶領者 王心怡 心理師 日期 8/11 (四) 09:00-12:00

情緒使用說明書 - 教師的情緒與壓力調適

帶領者 陳莉芹 心理師 日期 8/12 (五) 09:00-12:00

培養正向心理保護力

帶領者 劉經偉 心理師 日期 8/15 (一) 09:00-12:00

教師專業
明目貼



好好說話 ~ 四個步驟創造美好人際互動

帶領者 賴幸瑜 心理師 日期 8/16 (二) 09:00-12:00

新世代心議題：教室裡常見的學生問題

帶領者 陳莉芹 心理師 日期 8/17 (三) 09:00-12:00



場次一

正向心理的親職教養方式

講師：劉經偉心理師

(繪心庭心理諮商所兼任心理師、希望心靈診所特約心理師)

講座時間：8月2日(二)上午09:00-12:00

形式：線上 cisco webex 錄取人數：40人

時代快速轉變，親子教養方式也要與時俱進。隨著「正向心理學」的崛起，將目光放在人們優勢與美德，如何運用科學方式，幫助孩子提升適應力，培養樂觀與建立信心，同時提升孩子們抵禦現代文明流行疾病，如：憂鬱症、焦慮症等的保護力！

運用正向心理學的親職教養，起於培養孩子的正向情緒，同時發展和精心計畫孩子們的優勢特徵，進而幫助孩子發展全人健康。身為教師同時可能也是家長的您，在本講座中可以學習有效的方式，發掘每個孩子的天賦能力，在引導孩子與進行親師溝通時，學習調整自己注意力的角度和焦點，達到事半功倍的效果。

場次二

成為孩子最好的專注力教練

講師：楊文麗心理師

(新北市諮商心理師、淡江大學兼任心理師)

講座時間：8月3日(三)下午13:00-16:00

形式：線上 cisco webex 錄取人數：40人

心理學家 C. Rogers 認為：「認知和情感都投入學習、自我引導、主動探索追尋和理解，這種學習才能達到教學目標。」在這「分心」的世代，這樣的教育理想是何其的不容易啊！

本講座目的在協助教師於班級經營時，可參用東西方輔導實務經驗中的有效因子，運用多元的專注力輔導策略，培養學生的專注力基本功，建立有效且自主的認知行為模式，提升學生由內向外的學習動機，幫助學生設定適合自己的目標，為自己創造有意義的學習。

場次一

「師」在不該這麼累！-教師壓力紓解方法

講師：楊文麗心理師
(新北市諮商心理師、淡江大學兼任心理師)

講座時間：8月5日(五)下午13:00-16:00

形式：線上 cisco webex 錄取人數：40人

教師從早到晚一手包辦學生的學習、生活適應、人際關係、甚至營養攝取等任務，還需要密切跟家長溝通聯繫，雖然任重道遠、抗壓性高是教師們對自我的期許，然而，日積月累，無法獲得即時且適當紓解的壓力其實悄悄影響了身心健康，研究指出，80%生理疾病出自於壓力，壓力紓解是身為教師自我保養的重要功課。

本講座目的在協助教師如何因應生活壓力，與壓力共舞，並採取積極健康的方法面對它。學習敏察身心平衡狀態、運用認知行為生理社會等多元紓壓途徑、實際演練有效的心理放鬆技巧，例如肌肉漸進式放鬆訓練(progressive muscle relaxation)、自主訓練(autogenic training)等，幫助教師能隨時恢復自主神經系統的平衡，提升身心和諧，避免許多壓力引起的心身疾病，充分發揮個人最佳的潛能。

場次二

一念之「間」~五個步驟喚回好心情

講師：賴幸瑜心理師
(慈光社區心理諮商所 諮商心理師)

講座時間：8月10日(三)上午09:00-12:00

形式：線上 cisco webex 錄取人數：40人

大部分的人也許知道、也許不知道，情緒的起始點是念頭，一念之間你會平靜或暴怒、悲傷或積極、穩定或恐懼，一切就在一念之間。此講座將帶領大家認識拜倫。凱蒂設計的轉念功課，並透過一步一步的說明與練習，讓大家有機會深刻感受到「念頭」如何影響人的心情，及如何進一步影響了人們的健康、關係品質、生活品質等。同時學會一套方法讓自己可以快速淨空腦袋，讓自己的心安靜下來，進而不再那麼容易被念頭產生的情緒帶著跑而擾亂了自己平靜的人生。

場次三

紓壓有效·有效紓壓－從心到腦的正念減壓法

講師：王心怡心理師

(國立暨南大學 諮商心理與人力資源發展學系 兼任助理教授)

講座時間：8月11日(四)上午09:00-12:00

形式：線上 cisco webex 錄取人數：40人

正念(mindfulness)指的是刻意地把專注力聚焦在當下的狀態，在 Dr. Kabat-Zinn 等重要正念導師的推動與許多科學研究來驗證其效果等助力下，正念與其減壓的效果在全球各處被介紹推廣；正念相關治療已被驗證可以有效地幫助情緒調節、反應強度降低、反應彈性度增加與人我之間或自我內省等等，並逐漸被廣泛地被推展到教育、親子教養、軍隊或企業管理等不同領域，用來減少不同對象的壓力程度、情緒耗竭、心理沮喪、身體不適或促進注意力維持、作業表現、記憶與學習處理歷程、以及正向情感…等等。

本次講座的主要目標即在協助教師認識正念及其助益，以及了解正念如何可以運用於自己的壓力調適，並從活動與練習中去體驗正念，進而提升生活與工作品質。

場次四

情緒使用說明書 - 教師的情緒與壓力調適

講師：陳莉芹心理師

(國立台灣戲曲學院 通識中心講師、臺灣警察專科學校 兼任心理師)

講座時間：8月12日(五)上午09:00-12:00

形式：線上 cisco webex 錄取人數：40人

「提醒!!電量過低!!」：生而為教師，因情緒勞動負荷過多，您常在過勞狀態，但您有注意到來自身體與情緒推播出的提醒嗎？「搜索!!充電來源」：練習從情緒著手，意識壓力與身心狀況，把自我照顧從口號成為行動。

本講座協助教師從生理心理層面，認識與覺察自己的情緒狀況與來源。生理層面認識大腦對人的個性、行為模式、情緒反應與疾病的影響，心理層面藉由壓力指數自我評估，與情緒勞動來源，包括工作內容、親師生關係、多元角色與個性特質的影響。從理解壓力與情緒的關聯與影響，到認識情緒調節策略，緩解負向情緒與增加正向情緒的自我照顧方法。

培養正向心理保護力

講師：劉經偉心理師

(繪心庭心理諮商所兼任心理師、希望心靈診所特約心理師)

講座時間：8月15日(一)上午09:00-12:00

形式：線上 cisco webex 錄取人數：40人

人總是想要趨吉避凶，過往心理學著重如何「避凶」，著重人們如何消除痛苦、憂愁、焦慮，然而，現今更流行幫助人「趨吉」，正向心理學帶動心理學學者們將目標轉向人們的「幸福」、「快樂」。現今熱門的公開課程不再是減壓、消愁，讓人們趨之若鶩是「幸福學」、「快樂學」。

現今醫療科技發達，我們每天在吃各種生活保健食品以提升身體健康，當然我們也需要心靈保健方式，邀請您一起來共學正向心理學，透過科學的方式，幫助自己生活朝向更幸福、更快樂的方向前進，提升生活正向心理保護力!!!

場次一

好好說話~四個步驟創造美好人際互動

講師：賴幸瑜心理師
(慈光社區心理諮商所 諮商心理師)

講座時間：8月16日(二)上午09:00-12:00

形式：線上 cisco webex 錄取人數：40人

人生活在群體裡，因此每個人都有著一堂必修的功課，那就是「溝通」，如何在職場中遇到意見不同、不好溝通或情緒很衝的人時，仍可以好好說話，讓來到眼前的問題可以平和的解決，是每個人心中的渴望。

這場講座將帶領大家學習馬歇爾·盧森堡博士的「非暴力溝通」四步驟，讓大家在職場上遇到問題時，可以先學會安頓自己的情緒，靜下心後自然能看清對方的需求，進而能好好在來來回回的對話中找到滿足雙方需求的方法，達成共識。

場次二

新世代心議題：教室裡常見的學生問題

講師：陳莉芹心理師
(國立台灣戲曲學院 通識中心講師、臺灣警察專科學校 兼任心理師)

講座時間：8月17日(三)上午09:00-12:00

形式：線上 cisco webex 錄取人數：40人

時間更迭，教師在工作場域中經驗學生自發展議題、世代問題、成長背景、個性及體質特殊性等由大到小範圍的世代轉變。凝視聚焦到教室中，班級裡常見的孩子樣貌有學習動機低的大雄、暴躁的胖虎、愛賣弄的小夫等，班級的日常總有行為失序、爭執衝突與作業拖延等記事，再再考驗著教師的耐心與智慧。

從學生共通問題到特殊發生，從生理到心理，從發展議題到世代問題，本講座旨在增加教師對學生問題的認識，及連結介入與處遇技巧，提升教師的知能與自我效能感。從教室裡呈現共同的議題出發，將潛藏的問題意識化，並擴充對問題的認識；先看清楚問題，再善用老師們的四次元口袋，找出適合的道具提供協助。