

教育部教師諮商輔導支持中心

110 學年度第二學期《教師生活大補帖》—「順心而癒」一日線上工作坊實施計畫

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、「順心而癒」一日工作坊簡介：

在變化多端的日常生活中，身為教師的您特別需要學習自我照顧，來點亮自己生命的明燈，為自己指引未來的方向；本中心在六月份的週末，推出《教師生活大補帖》—「順心而癒」一日系列線上工作坊，涵蓋教師生涯意義探討、身心健康平衡以及藝術紓壓等主題，特別邀請國內具豐富實務經驗之心理相關學者與專家來帶領，講座主題豐富、內容精彩可期，歡迎學校教師踴躍報名參與！

	主題名稱	日期	講師	人數
1	挖掘優勢與熱情—用「人生設計卡」量身訂製教師的職涯藍圖	111/06/11(六) 09:00-16:30	盧美姣心理師	30 人
2	輕盈身體·健康心理—教師專屬的身心減重課	111/06/19(日) 09:00-16:30	蘇琮祺心理師	30 人
3	藝起療癒身與心—男性教師藝術紓壓工作坊	111/06/25(六) 09:00-16:30	呂孟育心理師	20 人
4	睡好眠—教師睡眠自我照護工作坊	111/06/26(日) 09:00-16:30	王心怡心理師	20 人

伍、錄取原則與順序：

- 一、能完整參與一天工作坊者優先。
- 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。
- 四、參與教師以錄取 1 場本系列主題工作坊為原則，每場工作坊以 1 校錄取 1 名為原則。

陸、報名方式與注意事項：

- 一、報名起迄日：分兩梯次報名；第 1 梯次報名即日起至 5/31 報名截止，若有名額，開放第 2 梯次報名至當場活動錄取人數額滿為止，並視實際報名狀況保

留延長報名時間之調整權利。

一、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 **QR code** 報名。

網址連結：<https://flow.page/tcare.k12ea.1day>

二、注意事項：

- (一) 報名截止且經中心審核後，錄取與遞補者將收到電子通知信，請於回覆期限內完成確認回覆，始算完成錄取；成功遞補者最晚將於活動前一週以信件或電話通知。行前通知信將於活動前一週內寄送。如有更動，將另行告知，敬請留意中心網站。
- (二) 正式錄取者，若事前無法出席或全程參與，請於活動一週前以信件或電話通知本中心，以利中心候補作業；若中途無故缺席，將列為未來使用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：

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。
- 二、教師全程免費參與，唯交通或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、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。



教師生活大補帖

順心而癒

線上辦理!!

- 報名起迄日：即日起自111年5月31日（週二）中午12點報名截止
- 報名網址：<https://flow.page/tcare.k12ea.1day> 或掃描左上方QRcode

生涯意義

挖掘優勢與熱情—— 用「人生設計卡」量身訂製教師的職涯藍圖

帶領者：盧美姛 心理師

6/11 (六)
09:00~16:30

身心平衡

輕盈身體・健康心理—— 教師專屬的身心減重課

帶領者：蘇琮祺 心理師

6/19 (日)
09:00~16:30

職家平衡

藝起療癒身與心—— 男性教師藝術紓壓工作坊

帶領者：呂孟育 心理師

6/25 (六)
09:00~16:30

身心平衡

睡好眠—— 教師睡眠自我照護工作坊

帶領者：王心怡 心理師

6/26(日)
09:00~16:30





教育部教師諮商輔導支持中心

110 學年度第二學期教師一日線上工作坊

主題名稱：挖掘優勢與熱情—用「人生設計卡」量身訂製教師的職涯藍圖

工作坊日期：111 年 6 月 11 日(週六) 09:00-16:40

錄取人數：30 人

報名連結：<https://www.surveycake.com/s/3p1bD>

工作坊介紹：

您滿意您的教師職涯發展嗎？面對不斷變化的教育環境現場，以及在教職中的不同工作角色的轉換（導師、專任、行政...），您是否有時會陷入迷茫，找不到快速適應角色並發揮優勢能力的方法？

本工作坊將引入新興職涯發展概念，運用職業生涯規劃工具「人生設計卡」，結合焦點解決與敘事心理諮商技巧，帶領教師透過線上挑選人生設計卡、牌卡解讀、互動討論...等方式，重新梳理自己的教師職涯發展，探索在教育工作中的優勢能力、點燃熱情，並量身訂製屬於自己的教師職涯藍圖。

工作坊目標：

主題課程（一）：用「人生設計卡」找回初心、突破教師工作困境！

1. 價值確立：認識職業生涯規劃工具—「人生設計卡」，並運用人生設計卡的挑選與操作，找到從事教育工作的初心價值，具體化個人的意義感與熱情所在。
2. 探索興趣與性格：運用「人生設計卡」探索每個人不同的興趣類型與性格，並找到適合不同教職角色的工作與職涯適應模式。

主題課程（二）：挖掘亮點：發展個人獨特的優勢能力

1. 教師優勢能力：探索每位教師的專業能力與可轉移能力、找到亮點，並培養個人獨特的優勢能力。
2. 學校工作適應技巧：從優勢能力中找到可以轉移運用的能力，在教學、行政與管理...等不同工作崗位上都能發揮自如。
3. 教師職涯發展計劃：結合職業生涯目標，平衡工作與生活，量身訂製未來職涯藍圖。

工作坊主題安排：

時間	節次
08:30-08:50	報到
08:50-09:00	開幕式
09:00-12:10	主題課程（一）

	用「人生設計卡」找回初心 突破教師工作困境！
12:10-13:30	午餐
13:30-16:40	主題課程（二） 挖掘亮點：發展個人獨特的優勢能力
16:40-	Q&A

講師姓名：盧美奴

講師簡歷：國立臺灣師範大學 社會教育研究所 博士班

國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學研究所 諮商心理學組 碩士

現職：亞洲職業生涯發展中心(香港) 職涯諮詢總監

人生設計心理諮商所 共同創辦人 / 諮商心理師

職流科技有限公司 共同創辦人

專業證照：諮商心理師 (諮心字第 004575 號)

相關經歷：台北市職能發展學院 講師 / 職涯諮詢師

心教育-中國最大心理學視頻網 心理學節目主持人



教育部教師諮商輔導支持中心

110 學年度第二學期教師一日線上工作坊

主題名稱：輕盈身體・健康心理—教師專屬的身心減重課

工作坊日期：111 年 6 月 19 日(週日)

錄取人數：30 人

報名連結：<https://www.surveycake.com/s/BMpqV>

工作坊介紹：

繁忙的工作，緊湊的生活，您有多久沒有好好傾聽身體的聲音了呢？身體是我們最親密的夥伴，而體態除了由飲食習慣影響，更是我們生活型態和身心狀態共同創造的成果，您是否曾聽見您的身體與心理所想要傳達的訊息呢？

我們都希望過一個更健康、更平衡的生活，有一個更輕盈、更強壯的身體，來陪伴自己面對教職生涯中的挑戰，實現教育生涯的理想，歡迎報名此工作坊，請和我們一起好好對待身體，好好照顧自己吧！

工作坊目標：

本次工作坊，將透過講述、討論及實作，協助教師們從目前身體體態瞭解自己對於健康飲食行為的理解程度，讀懂身體所傳達的訊息，準備好改變生活型態，進而激發出更有效更深入的健康促進行動。

- 1.協助教師瞭解肥胖類型、飲食行為與健康生活型態的相關概念及心理機制。
- 2.能將工作坊概念運用在生活中，辨識可能的錯誤想法，進而有效地產生行動。
- 3.藉由心理學架構，提升學員對於行為改變的正確認知，降低行動上的難度。

工作坊架構：

- 1.飲食行為的冰山理論
- 2.肥胖類型的說明介紹
- 3.具體可行的飲食建議
- 4.正念飲食的概念簡介
- 5.覺察飲食的體驗練習

工作坊主題安排：

時間	節次
08:30-08:50	報到
08:50-09:00	開幕式

09:00-12:10	主題課程（一） 破除你的食盲－認識飲食對身心的影響
12:10-13:30	午餐
13:30-16:40	主題課程（二） 打開你的心盲－探索飲食如何照顧自我
16:40-	Q&A

講師姓名：蘇琮祺

講師簡歷：國立嘉義大學 輔導與諮商研究所

國立政治大學 心理學系

現職：四季心心理諮商所 所長

相關經歷：國防部第十軍團 心理輔導官

衛生福利部彰化醫院精神科 諮商心理師

彰化縣學生輔導諮商中心 諮商心理師



教育部教師諮商輔導支持中心

110 學年度第二學期教師一日線上工作坊

主題名稱：藝起療癒身與心—男性教師藝術紓壓工作坊

工作坊日期：111 年 6 月 25 日(週六) 09:00-16:40

錄取人數：20 人，有興趣之男性教師皆可報名參加

報名連結：<https://www.surveycake.com/s/xvzgp>

工作坊簡介：

在學校，需面對教學現場的忙碌；下班後，又有需要處理的「家內事」、「感情事」與各種生活事。面對不同角色的挑戰與困境，你是否也常感到壓力而有苦難言呢？

邀請想要給自己一個空間休息和調劑身心的你，一起藉由不同的藝術媒材，讓心靈有個充電及喘息的空間，照顧自己後再出發！

工作坊主題安排：

時間	節次
08:30-08:50	報到
08:50-09:00	開幕式
09:00-12:10	主題課程（一） 藝起玩藝術： 1.藝起認識你我他 2.藝術調色盤：看見生活中不同面向的生活角色，及角色間所融合交織成的色彩
12:10-13:30	午餐
13:30-16:40	主題課程（二） 藝起彩繪新未來： 1.藝起調色溫：從多元色彩中找到亮點與屬於自己的放鬆空間 2.藝起彩繪新藍圖：創造生活調和新方向
16:40-	Q&A

講師姓名：呂孟育

講師簡歷：國立新竹教育大學(現清華大學)教育心理與諮商學系碩士

現職：慈恩心理治療所 諮商心理師

教育部性別平等教育師資人才庫師資

國立臺南大學輔導中心/兼任諮商心理師

興智國際企業管理整合諮詢有限公司/特約諮商心理師、合作企業講師

臺南市政府 EAP 員工協助方案/合作諮商心理師

鼎燁顧問公司/訓練課程講師

多所大專、中小學、企業、社區及醫療機構推廣講座、團體及工作坊講師

專業證照：諮商心理師執照【諮心字第 001312 號】/教育部部定講師【講字第 109090 號】

相關經歷：

舞台劇演員

救國團義務張老師

各級學校輔導中心(國立臺南大學、中山醫學大學、亞洲大學、中
臺科技大學、弘光科技大學等)/專兼任諮商心理師、督導

伊甸基金會象圈工程/合作心理師

中山醫學大學通識教育中心/兼任講師

縣立台北醫院三重院區身心科暨心理衛生中心/電話諮詢輔導員

新竹市生命線員工協助服務中心/特約諮商心理師、合作企業講師



教育部教師諮商輔導支持中心 110 學年度第二學期教師一日線上工作坊

主題名稱：睡好眠—教師睡眠自我照護工作坊

工作坊日期：111 年 6 月 26 日 (週日) 09:00-16:40

錄取人數：20 人

報名連結：<https://www.surveycake.com/s/Orplq>

工作坊簡介：睡眠時間佔據我們一天的將近三分之一的時間，透過睡眠我們得以恢復體力、心力和腦力，然而現代的人在各種生活壓力或誘惑影響下，要睡得好或睡眠充足已經變成一件不容易事情，有近三分之一的人報告自己的睡眠狀況不佳，研究或臨床資料則指出睡不好會增加了罹患許多身心疾病的風險，因此我們計畫透過這個工作坊幫助老師們了解睡眠及其影響和影響因子、常見的睡眠問題，覺察自己的睡眠狀態並檢視和練習運用助眠策略來提升自己的睡眠品質以使得自己的身心狀態更為健康。

工作坊介紹：這個工作坊主要聚焦透過介紹下面睡眠相關主題來了解與改善老師們的睡眠狀態

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的影響因子
3. 學習改善或提升自己的睡眠狀態
4. 練習和運用修正改善睡眠的方法/策略

工作坊主題安排：

時間	節次
08:30-08:50	報到
08:50-09:00	開幕式
09:00-12:10	主題課程（一） 睡眠不簡單，睡不好萬病叢生-認識睡眠與其重要性
12:10-13:30	午餐
13:30-16:40	主題課程（二） 你睡得好嗎？怎樣叫做睡眠困擾？如何睡好覺？- 檢視睡眠狀態、睡眠相關問題和學習練習助眠技巧
16:40-	Q&A

講師姓名：王心怡

講師簡歷：教育部審定助理教授

加拿大亞伯達大學 教育心理學院博士

加拿大多倫多大學 兒童/青少年及家庭治療進階理論與臨床實務 研究所文憑課程結業

美國伊利諾大學 復健學碩士（復健心理領域）

國立政治大學 心理學學士

現職：心培勵心理治療所 所長

草屯療養院 兒童青少年精神科 臨床心理師督導

專業證照：教育部審定助理教授/ 臨床心理師/ 臨床教師

相關經歷：

心培勵心理治療所 所長

草屯療養院 兒童青少年精神科 臨床心理師督導/臨床教師

國立暨南大學 諮商心理與人力資源發展學系所 兼任助理教授

台中醫院 兒童發展聯合評估中心 組長/臨床心理師

中國醫藥大學附設醫院 兒童醫學部 臨床心理師

加拿大 多倫多復健醫院 心理治療師