

教育部教師諮商輔導支持中心

111 年宣導紓壓講座實施計畫

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（以下稱本中心）。

肆、宣導紓壓講座簡介：

宣導紓壓講座是本中心特別為教師們所設計的單次紓壓方案，其內容為3小時之心理體驗活動及本中心的資源與服務介紹。宣導紓壓講座共分五大主題：生涯意義、教師專業、職場人際、職家平衡與身心健康，希冀藉由本中心篩選與培訓之資深專業合作講師的帶領，提升教師對其工作之勝任感與滿意度。**因應疫情線上辦理需求增加，宣導紓壓講座由各校自行評估採用實體或線上辦理。若對執行細節有疑問，歡迎來電洽談。**

伍、申請對象與場數：

教育部主管之高級中等以下學校得申請辦理，預計提供 30 場次（每校以 1 場為原則）。

陸、補助原則、辦理程序與申請文件：

一、補助原則：

- （一）參與人數：單一場次成員至少15位（以15-40人為原則），達25位以上或跨校/區辦理者優先補助。
- （二）指定主題與講師：限本中心提供之宣導紓壓講座五大主題與特聘專業合作講師（請見附件三）；如有特殊需求，經本中心核准者，不在此限。
- （三）指定補助經費項目：講師鐘點費三節、講師交通費（上限1,650元，但離島或偏遠地區不在此限，核實報銷）、材料費（每人上限100元，每場次上限3,000元，核實報銷）；若以線上方式進行，則以補助講師鐘點費為主；如有特殊需求，經本中心核准者，不在此限。

二、辦理程序：

- （一）申請流程：詳見附件一。
- （二）申請與收件：自本實施計畫公告後至當年**11月18日前**完成申請，最遲於**正式辦理日的一個月內**聯繫講師、日期/課程主題/交通方式及材料預算後，由各校人事單位將完成核章之申請表電子檔寄至tcare_exe@ntnu.edu.tw。逾時或經費用罄，恕不補助。
- （三）受理與審查：本中心依照送達時間排序審查；申請表資料不全或錯誤者，應於

本中心通知後一週內補件，逾期將不予補助。

(四) 核定：審查通過後，將以電子信件通知申請學校並提供相關表單與核銷文件。

三、申請文件下載：

請掃右方 QRcode 或點選雲端網址：<https://reurl.cc/V3WnpA>



柒、經費來源、核銷及請撥：

一、經費來源：相關經費由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。

二、經費核銷及請撥：

(一) 本中心補助經費專款專用，並依本中心核銷作業要點與範例說明之規定辦理。

(二) 獲核定補助之學校，應於活動結束日後兩週內上傳線上成果報告並寄出相關單據正本。本中心預計1.5個月左右撥款，逾期將影響撥款時間，請務必按時完成。

(三) 最遲須於當年 **12月2日前**送達指定文件；若未按時繳交，將影響次年度申請資格。

捌、注意事項：

一、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第7點規定，本中心不提供任何形式的證明文件；本中心所提供之教師諮商輔導支持活動，以教師自願參加為主。

二、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。

玖、聯絡窗口：

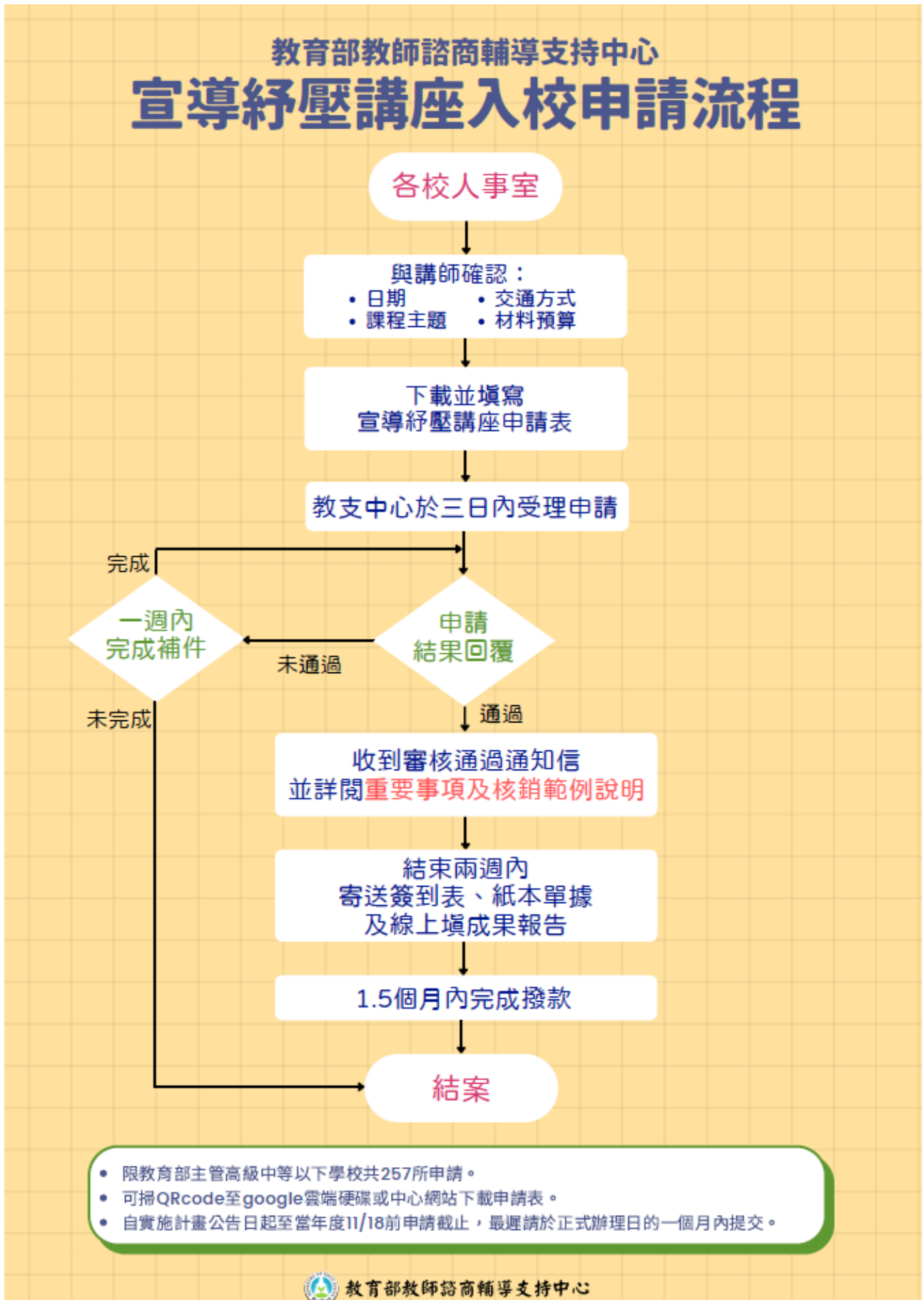
教育部教師諮商輔導支持中心 電話：(02)2321-1786#106

電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

拾、其他：

一、實體場次依照中央疫情指揮中心最新公告作業辦理，學員需配合相關防疫規範與措施。如遇疫情升級，需變更辦理型態或取消，請告知本中心承辦人；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。

二、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。



附件二、申請表（此為圖示，檔案請至雲端 <https://reurl.cc/V3WnpA> 下載）

教育部教師諮商輔導支持中心
教師宣導紓壓講座 人事室申請表

申請學校全名				編號	(由中心填寫)		
學校所在縣市				申請學校地址			
申請人				電話			
職稱				聯絡信箱			
預計辦理日期及時段 (每團3小時)	2022年2月9日 時間 __: __-__: __						
紓壓主題主類別	A、生涯意義(共有五大主題)						
紓壓主題次類別	A-1 生涯發展與規劃 (可依照教師需求選擇/亦可從中心網站瀏覽欲邀請講師規劃之次類別)						
紓壓活動名稱	「不是正向思考的正念減壓法」如何運用正念於壓力調適 (格式需包含「主標題」—副標題)						
講師姓名	王心怡 臨床心理師						
參加人數	15人(達25人或跨校/區優先開團)	辦理方式		<input type="checkbox"/> 實體辦理，場地：_____ (請自行填入，如：會議室等…) <input type="checkbox"/> 線上辦理，線上平台連結：_____ (請自行填入)			
跨校/區聯合辦理	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，其他參與學校__間：(請列出學校名稱)						
經費預算表 新臺幣 元							
經費項目	單價	單位	數量	總價	核銷注意事項	經費來源	
業務費	講座鐘點費	2,000	節	3	6,000	1. 外聘國內專家學者每節上限2,000元，每團最高補助3節。 2. 檢附 <u>鐘點費附件表</u> 核實報支。	教支中心
	差旅費	1,650	趟	1	1,650	1. 補助上限為1,650元(來回)，偏遠或離島學校不在此限。 2. 中心團體合作之專業人員搭乘大眾運輸工具為主，並檢附 <u>票根或購票證明</u> (皆須需搭乘者簽名)核實報支。 3. 自行駕車者，得依該路段之公民營汽車票價報支，並檢附 <u>票價表</u> 。 4. 講師需另填 <u>差旅費專用領據</u> 。	教支中心
	教材費	3,000	式	1	3,000	1. 檢附 <u>發票</u> 或 <u>收據</u> 核實報支，每人100元為原則，每場3000元上限。 2. 檢附 <u>教材費附件表</u> 。	教支中心

送出前請確認：

- 1.參加人數達 15 人以上（達 25 人以上及跨校/區共同辦理優先開團）。
- 2.至少於辦理日期一個月前提出申請。
- 3.講師須為中心合作夥伴(請參考附件三)，承辦人已自行與講師聯繫並確認相關事項(主題/時間/場地/材料等)。

校內用印欄位

承辦人：

單位主管：

校長：

註 1：請完成校內核章程序後，將(1)已核章申請表掃描檔 (2)申請表 word 檔一併寄至教支中心 tcare_exe@ntnu.edu.tw（信件標題：111 年教支中心教師紓壓講座申請_學校全名）。

註 2：中心將於三個工作日內完成受理，待收到「審核通過通知信」並「下載相關表單」後，方可進行辦理。

以五大主題類別及次類別檢索

主題類別	主題次類別	主題名稱（帶領者）【服務區域】
A. 生涯意義	A-1 生涯發展與規劃	◆ 當老師的你，感到幸福嗎？——生涯探索與角色認同(陳莉芹)【北、中、南、東】
	A-3 專業認同	◆ 當老師的你，感到幸福嗎？——生涯探索與角色認同(陳莉芹)【北、中、南、東】
	A-5 工作投入與意義感	◆ 我到底要怎麼教（說）？你才能好好學！——談工作投入與意義感（陳淑慧）【南】 ◆ 當老師的你，感到幸福嗎？——生涯探索與角色認同(陳莉芹)【北、中、南、東】 ◆ 如何在變動的時代找到生涯利基——談教師的生涯意義（黃珮書）【中、南】 ◆ 開創人生的藍海——追尋自我的旅程（劉經偉）【中、南】
B. 教師專業	B-1 教學專業	◆ 新世代心議題——教室裡常見的學生問題(陳莉芹)【北、中、南、東】
	B-2 學生輔導與管教	◆ 讀懂情緒障礙學生的心——認識情緒障礙學生特徵與其輔導策略（王心怡）【中】 ◆ 為自己出征——談如何引導學生從專注到自主學習（楊文麗）【北、中】
	B-3 師生關係	◆ 新世代心議題——教室裡常見的學生問題(陳莉芹)【北、中、南、東】 ◆ 不是教師，而是教練！——談教師專業的改變（黃珮書）【中、南】
	B-5 親師溝通	◆ 與家長溝通的十八般武藝——親師同盟關係（羅明榮）【北】
C. 職場人際	C-1 同事關係	◆ 活泉森林——創造優質的團隊合作（劉經偉）【中、南】 ◆ 「你好 我也好」——人際溝通成長團體(劉慧華)【北】
D. 職家平衡	D-1 親職教養	◆ 正念教養學——當個正念教養的父母（王心怡）【中】 ◆ 聽孩子的聲音——親子關係治療入門篇（羅明榮）【北】
	D-3 家人關係	◆ 關係療癒力——累積愛的資本（劉經偉）【中、南】
E. 身心平衡	E-1 情緒管理	◆ 你今天情緒了沒？——與情緒共舞：談情緒的覺察與管理（陳淑慧）【南】 ◆ 情緒使用手冊——情緒管理與壓力調適（陳莉芹）【北、中、南、東】 ◆ 負能量爆表怎麼辦？——走出情緒的迷宮(賴怡霖)【中】

	E-2 壓力調適	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 不是正向思考的正念減壓法——如何運用正念於壓力調適 (王心怡) 【中】 ◆ 天天是好日——身心安頓自然流轉 (朱士炘) 【北、東】 ◆ 親子關係大心法——陪伴與愛 (吳慧美) 【中、南】 ◆ 抖落身心的壓力花——啟動身體自動減壓的樞紐 (陳素晴) 【中】 ◆ 情緒使用手冊——情緒管理與壓力調適 (陳莉芹) 【北、中、南、東】 ◆ 教師如何自我照顧——談教師的情緒與壓力調適 (黃珮書) 【中、南】 ◆ 路不轉，人轉！——壓力調適DIY (楊文麗) 【北、中】 ◆ 我與壓力的距離——學習覺察自我壓力與紓壓體驗 (葉明哲) 【南】 ◆ 「轉換心情再出發」——重新得力身心梳理團體 (劉慧華) 【北】 ◆ 壓力在哪裡？——學習自我壓力評估並找到最適之紓解方法 (賴幸瑜) 【中】 ◆ 與身心對話——解碼從「壓力」到「動力」的秘密 (賴怡霖) 【中】 ◆ 心靈 x 藝術 x 身體——藝術自我陪伴與照顧 (羅明榮) 【北】
--	----------	--

以專業人員檢索（依姓氏筆劃排列）

王心怡	服務縣市	中區 臺中市、彰化縣、南投縣
	專業證照	臨床心理師（心理字第 000347 號）
	專長主題	身心平衡、職家平衡、教師專業
	專長領域	正念認知治療/正念減壓、情緒調節/管理
	聯絡方式	sywang@mind-cultivating.com／0905200022／04-24711289
朱士忻	服務縣市	北區 宜蘭縣、基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、新竹縣、金門縣、澎湖縣、連江縣 東區 花蓮縣、臺東縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 002966 號）
	專長主題	身心平衡
	專長領域	社會心理學、認知心理學、青少年心理學
	聯絡方式	rebecca5126@gmail.com／0935500797
吳慧美	服務縣市	中區 雲林縣 南區 嘉義市、嘉義縣、臺南市、高雄市
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 002732 號）
	專長主題	身心平衡
	專長領域	家族治療、系統合作、親職教育
	聯絡方式	sohoswr@gmail.com／0928571215
陳素晴	服務縣市	中區 苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 002080 號）
	專長主題	身心平衡
	專長領域	情緒壓力管理、職場人際、身心整合工作
	聯絡方式	soulstudy@gmail.com／0934041956
陳淑慧	服務縣市	南區 臺南市、屏東縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 002196 號）
	專長主題	身心平衡、生涯意義
	專長領域	親子溝通、成人
	聯絡方式	tnchsh313@gmail.com
陳莉芹	服務縣市	北區 基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、金門縣、澎湖縣、連江縣 中區 臺中市 南區 臺南市 東區 花蓮縣、臺東縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 001198 號）
	專長主題	身心平衡、教師專業、生涯意義
	專長領域	情緒與壓力因應、親職關係、生涯諮詢
	聯絡方式	liching0801@gmail.com

黃珮書	服務縣市	中區	雲林縣
		南區	嘉義市、嘉義縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 000164 號）	
	專長主題	生涯意義、身心平衡、教師專業	
	專長領域	藝術治療、沙盤治療、情緒與壓力調適	
聯絡方式	sophie.huang38@gmail.com/0922418165		
楊文麗	服務縣市	北區	宜蘭縣、基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、新竹縣
		中區	苗栗縣、臺中市、彰化縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 000526 號）	
	專長主題	身心平衡、教師專業	
	專長領域	生涯發展、放鬆訓練、親職教育	
聯絡方式	wenlee2889@yahoo.com.tw/0936454763		
葉明哲	服務縣市	南區	臺南市、高雄市、屏東縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 000879 號）	
	專長主題	身心平衡	
	專長領域	壓力管理、情緒管理、人際溝通	
	聯絡方式	yehjer915@gmail.com	
劉經偉	服務縣市	中區	彰化縣、雲林縣
		南區	嘉義市、嘉義縣、臺南市、高雄市
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 002558 號）	
	專長主題	職場人際、生涯意義、職家平衡	
	專長領域	婚姻家族、正向心理學、親職教養	
聯絡方式	sephiroth7079@gmail.com/0986027079		
劉慧華	服務縣市	北區	宜蘭縣、基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、新竹縣、金門縣、澎湖縣、連江縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 000531 號）	
	專長主題	身心平衡、職場人際	
	專長領域	安心紓壓、人際及親密關係經營、生涯規劃	
	聯絡方式	levanew110@gmail.com/0913134888	
賴幸瑜	服務縣市	中區	苗栗縣、臺中市、彰化縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 001019 號）	
	專長主題	身心平衡	
	專長領域	情緒壓力議題、家族治療	
	聯絡方式	hsingyulai@gmail.com/0913037019	
賴怡霖	服務縣市	中區	苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 001045 號）	
	專長主題	身心平衡	
	專長領域	自我照顧、生涯探索、人際關係	
	聯絡方式	yllai0510@gmail.com/04-23267337	

羅明榮	服務縣市	北區 宜蘭縣、基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、金門縣、澎湖縣、連江縣
	專業證照	諮商心理師（諮心字第 001966 號）
	專長主題	身心平衡、職家平衡、教師專業
	專長領域	藝術治療、親職教育、自我照顧與陪伴
	聯絡方式	iamminna127@gmail.com／0958309960