

# 彰化縣 111 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 111 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫
- (二) 彰化縣 111 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：111 年 8 月 24 日（三）、8 月 25 日（四），共舉辦 2 場。

五、辦理地點：員林市員林國小視聽中心(彰化縣員林市三民東街 221 號)

六、實施對象：本縣 111 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、輔導背景教師）自由報名參加。請於 111 年 8 月 5 日至 8 月 17 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。每場報名每場額滿（25 人）為止，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，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，由專業講師、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、課程注意事項：

- (一) 8 月 25 日課程，當天請著寬領寬鬆上衣、褲裝，因考量衛生因素，請報名參與的老師需自備凡士林/乳液/按摩油三擇一即可，刮痧用的小器皿一個（圓形小茶杯、醬料碟皆可），氣墊梳（按摩起來舒服的梳子皆可）、小毛巾。

## 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 111 年 8 月 8 日至 8 月 17 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。如臨時有事需取消，請事先告知主辦單位，以利後續進行備取通知作業。
- (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) 因應疫情，後續辦理方式或日期，將配合中央疫情指揮中心規定滾動式修正。
- (四) 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。
- (五) 研習將於 8 月 19 日寄送行前通知，請於「全國教師在職進修資訊網」中，請留意登記在全教網之個人信箱資訊進行收信。

十一、如有任何疑問，請洽詢本縣學生輔導諮商中心承辦人：江志偉教師，LINE ID：@607hdnqa。

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。

# 111 年心理健康活動～教師自我照顧工作坊課程表

## 第 1 場次

辦理時間：111 年 8 月 24 日（星期三）

辦理地點：員林市員林國小視聽中心(員林市三民東街 221 號)

全國教師在職進修資訊網：【課程代碼：3482236】

| 日期          | 時 間         | 課程名稱               | 主講人   |
|-------------|-------------|--------------------|---|
| 8/24<br>(三) | 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              | 學生事務及特殊教育科<br>陳威龍科長   |
|             | 09:20~10:20 | 辯證行為治療在自我照顧<br>的應用 | 彰化縣學生輔導諮商中心<br>郭淑惠 社會工作師<br><br>助理講師：<br>彰化縣學生輔導諮商中心<br>廖乃嬋 社會工作師 |
|             | 10:20~10:30 | 【休息與討論】            |   |
|             | 10:30~12:00 | 辯證行為治療在自我照顧<br>的應用 |   |
|             | 12:00~13:00 | 【午餐暨午休時間】          |   |
|             | 13:00~14:30 | 回到初心～行動取向<br>體驗活動  | 彰化縣學生輔導諮商中心<br>陳劭旻 諮商心理師<br><br>助理講師：<br>彰化縣學生輔導諮商中心<br>李佳蓁 社會工作師 |
|             | 14:30~14:40 | 【休息與討論】            |   |
|             | 14:40~15:40 | 回到初心～行動取向<br>體驗活動  |   |
|             | 15:40~16:00 | 研習回饋與賦歸            | 彰化縣學生輔導諮商中心   |

# 111 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：111 年 8 月 25 日（星期四）

辦理地點：員林市員林國小視聽中心(員林市三民東街 221 號)

全國教師在職進修資訊網：【課程代碼：3482245】

| 日期          | 時間          | 課程名稱                | 主講人   |  |
|-------------|-------------|---------------------|---|--|
| 8/25<br>(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<br>陳威龍科長  |  |
|             | 09:20~10:20 | 咖啡旅程：喝杯咖啡，<br>再戰下學期 | 彰化縣學生輔導諮商中心<br>賴宏維 社會工作師<br><br>助理講師：<br>彰化縣學生輔導諮商中心<br>劉家魁 諮商心理師 |  |
|             | 10:20~10:30 | 【休息與討論】             |   |  |
|             | 10:30~12:00 | 咖啡旅程：喝杯咖啡，<br>再戰下學期 |   |  |
|             | 12:00~13:00 | 【午餐暨午休時間】           |   |  |
|             | 13:00~14:30 | 除了止痛藥，<br>你其實有更好的選擇 | 彩越整體美容名店店長<br>郭彥汝 諮商心理師/美容師                                       |  |
|             | 14:30~14:40 | 【休息與討論】             |   |  |
|             | 14:40~15:40 | 除了止痛藥，<br>你其實有更好的選擇 |   |  |
|             | 15:40~16:00 | 研習回饋與賦歸             | 彰化縣學生輔導諮商中心   |  |