

教育部教師諮商輔導支持中心

113 學年度第一學期衷心工作坊實施計畫

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、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、衷心工作坊簡介：

衷心工作坊乘載祝福送予教師們，本中心特邀請臺師大的專業學者帶領以社會情緒學習（SEL, Social Emotional Learning）為基礎概念設計的系列活動～「邁向教師幸福之路，做最好的自己！」

衷心工作坊系列活動主要以教師為中心，透過一部部單元歷程，讓成員可以逐步提升自我覺察、自我管理、社會實踐、人際交往和負責任等五大能力，並對於幸福感有更加清晰的輪廓與方法，可帶回生活中實際操作邁向教師幸福之路。

本系列活動以連續 6 週的方式辦理，讓參與成員們可循序漸進地浸泡於課程中，並藉由討論反芻觀察情緒的歷程活動及講師的陪伴，協助成員提升自我覺察並認識內在情緒，也有機會藉由深化關照情緒的經驗，以更加同理溫柔的眼光，回應身邊的學生、同事與親友。

詳細課程與時間表列如下：

日期	時間	Best Me 主題內容
09/14 (週六)	13:30-16:30	單元(1)：Brain 大腦的潘朵拉盒子 Below the Surface 大腦、情緒、身體之間的關係
09/21 (週六)	13:30-16:30	單元(2)：Emotion R&R 之間，辨識到調節 Recognize to Regulate 情緒靈敏度、做自己情緒的主人
09/28 (週六)	13:30-16:30	單元(3)：Strength 我的優勢（U4）力 Dare to be Different 亮點的神奇力量
10/6 (週日)	13:30-16:30	單元(4)：Time for self 生活不只是生存 Living or Surviving 再忙，也要留點時間照顧自己
10/13	13:30-16:30	單元(5)：Meaning 人生的藍圖

(週日)		Growth and Fixed 歸屬到理想，人生的意義在哪裡？
10/20 (週日)	13:30-16:30	單元(6)：Education 駕駛SEL宇宙飛船 Theory to Practice 從理論到實務、種下 SEL 種子

伍、活動地點：國立臺灣師範大學 師大校本部圖書館校區教育學院大樓

(臺北市大安區和平東路一段 129 號)，確切場地將於錄取後另行通知，敬請務必確認收信暢通。

陸、講師介紹：

- 陳學志研究講座教授（國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系）
社會情緒教育與發展研究中心主任、教育科學研究期刊主編。曾任臺師大教育學院進修推廣學院院長、臺師大教學發展中心主任與亞太師資教育學會及臺灣心理學會理事長。
- 吳怡萱助理教授（國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系）
SEL in Taiwan 創辦人、擁有多國教育及親職教養經驗，現為澳洲註冊心理師、教育與發展心理學家及 SEL 研究者。

柒、報名方式：

報名表單連結: <https://www.surveycake.com/s/qLyVP>

衷心工作坊系列活動，即日起將開放報名至 113 年 8 月 30 日(週五)。報名更新訊息或重要事項將公告於本中心官方網站 (<https://tcare.k12ea.gov.tw>)，敬請留意最新消息。本中心將視實際報名狀況，保留延長報名時間或提前截止之調整權利。

捌、錄取原則與順序：

衷心工作坊系列活動，限額 30 位名額。錄取原則與順序如下：

- 一、教育部主管高級中等以下學校教師優先。
- 二、以全程能參與 6 次系列活動的教師優先錄取為原則。
- 三、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、經工作坊講師評估，報名者參與期待和活動設計與目標符合者。

玖、注意事項：

一、錄取及遞補：本中心將以電子郵件寄發錄取通知，若衷心工作坊系列活動開放遞補名額，亦將陸續發送候補通知信。

二、出席相關：

- (一) 取消報名：經正式錄取者，若無法出席或全程參與時，請務必於工作坊開始前三天寄電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw，並以電話通知本中心承辦人知悉，俾利遞補作業。
- (二) 請假：經正式錄取者，如欲請假，請務必於每一場次活動前三天寄電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw 或以電話通知本中心承辦人知悉。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為未來本中心服務報名資格審核依據。

(三) 為利工作坊進行與維護學員權益，**現場不接受臨時報名或旁聽**，並請提前抵達活動地點準備。

三、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**不提供任何形式的證明文件與時數**。

四、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：

(一) 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。

(二) 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。

(三) 進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

拾、聯絡窗口：

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心。

曾昶文 專任諮商心理師 (02)2321-1786 # 106

電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

二、如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢本中心電話或電子信箱。

三、行前通知信及工作坊注意事項，於錄取後發送至 email 信箱，請務必確保信箱暢通；若有任何參與問題，請洽詢指定聯絡人。

拾壹、經費：

一、衷心工作坊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。

拾貳、其他：

一、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。