

教育部教師諮商輔導支持中心

「114年度主任幸福工坊」二日工作坊活動實施計畫

壹、依據：

- 一、教師法第33條第4項
- 二、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法
- 三、教育部教師諮商輔導支持中心設置要點

貳、目的：

- 一、提升高級中等以下學校行政單位主任心理健康
- 二、促進中心專業服務推廣，提升服務可近用性
- 三、增加對於行政單位主任支持輔助，提升其工作之勝任能力

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、辦理資訊

- 一、參加對象：教育部主管高級中等以下學校行政單位主任（各校1員為原則）
- 二、辦理時間：114年8月13、14日（星期三、四），二天一夜
- 三、辦理地點：待招標結果另行公告（預計辦理於中部縣市）
- 四、錄取人數：60人
- 五、錄取條件：
 1. 教育部主管國立高級中等以下學校行政單位主任，本中心得優先錄取
 2. 尚未申請過心聚點紓壓講座之服務學校行政單位主任，本中心得優先錄取
 3. 依報名時間先後順序錄取，額滿為止
- 六、報名方式：請至Google表單填寫線上報名表

伍、工作坊簡介與日程表：

行政單位主管在學校扮演溝通的橋梁，辛苦地協調各方需求達至平衡，本次工作坊，為中心辦理專屬於學校主任之心理支持活動，結合校園教師常見之心理健康主題，包含生活調適、身心紓壓、職家平衡、與職場溝通。希望藉由參與活動，暫時放下工作包袱，學習如何照顧自身需求，以輕鬆的方式認識諮商，為職涯短暫充電，創造幸福人生，共建幸福校園。

日期	時間	流程	主持人/講師
8 月 13 日 (三)	10:00-10:20	報到	
	10:20-10:30	開幕式	教育部國教署長官(邀請中)
	10:30-12:00	遇見校園支持網-與幸福相癒	教師支持中心
	12:00-13:30		午餐
	13:40-15:10	好好生活，創造幸福-梯次一 (4場同時辦理，依分配組別進行) 1. 好好安頓，練習調適生活變動 2. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 3. 好好平衡，維持幸福家庭關係 4. 好好溝通，創造和諧人際互動	1. 林淑君副教授(國立彰化師範大學輔導與諮商學系) 2. 卓翠玲諮商心理師(大休息心理諮商所) 3. 陳莉芹諮商心理師(臺灣警察專科學校) 4. 講師邀請中
	15:10-15:30		茶敘
	15:30-17:00	好好生活，創造幸福-梯次二 (4場同時辦理，依分配組別進行) 1. 好好安頓，練習調適生活變動 2. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 3. 好好平衡，維持幸福家庭關係 4. 好好溝通，創造和諧人際互動	1. 林淑君副教授(國立彰化師範大學輔導與諮商學系) 2. 卓翠玲諮商心理師(大休息心理諮商所) 3. 陳莉芹諮商心理師(臺灣警察專科學校) 4. 講師邀請中
	17:00-17:20		茶敘
	17:20-17:50	主題團體回饋與 Q&A	中心團隊及主題團體講師
	18:00-20:00		晚餐
8 月 14 日 (四)	08:30-09:00	報到	
	09:00-11:00	解謎校園日常事件簿	中心團隊
	11:00-11:20		茶敘
	11:20-12:00	綜合座談	中心團隊
	12:00-12:30	閉幕式	教育部國教署長官(邀請中)

陸、聯絡窗口：

如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢教育部教師諮商輔導支持中心。

- 專任諮商心理師 鄭詠全 (02)2321-1786 分機 105
- 專任社會工作師 林子鈞 (02)2321-1786 分機 106
- 行政信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

柒、經費來源：

本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。

捌、其他：

- 一、本活動將依中央疫情指揮中心最新公告辦理防疫工作。
- 二、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。
- 三、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一、〈好好生活，創造幸福〉主題團體資訊

主題團體場次介紹	帶領講師
<p>1. 好好安頓，練習調適生活變動</p> <p>工作與生活總會存在突如其來的難解之題，時常得見招拆招，當挑戰接踵而來，我們能否保有初衷，安頓自身情緒，將危機轉換成轉機。本主題透過探索與討論，引領師長學習面對生活危機，在緊急的時刻仍能調整狀態，因應環境變動。</p>	<p>林淑君 副教授</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 現職 國立彰化師範大學輔導與諮商學系專任副教授兼學生心理諮商與輔導中心主任 ➢ 經歷 <ul style="list-style-type: none"> ● 國立彰化師範大學 研究倫理審查委員會委員、執行秘書 ● 國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心主任 ● 國立彰化師範大學社區心理諮商所所長
<p>2. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力</p> <p>教職與生活的壓力不斷累積，每天都會出現難過與焦慮的心情，人生有時像是失去重心，找不到休息的時刻。本主題將透過正念紓壓放鬆活動，引導師長覺察身心，調適各種情緒，將自己穩穩地照顧好，才能幸福迎接平衡的人生。</p>	<p>卓翠玲 諮商心理師</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 現職 大休息心理諮商所 諮商心理師 ➢ 經歷 <ul style="list-style-type: none"> ● 彰化縣諮商心理公會理事長（第五屆） ● 曾任彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師、諮商心理師全國聯合會常務理事暨醫療事務委員召集人
<p>3. 好好平衡，維持幸福家庭關係</p> <p>如何在職場與家庭間取得平衡，是師長們常面臨的挑戰。本主題將透過角色扮演與心理調適等活動，讓您嘗試翻轉視角，鬆釋工作與家庭的困頓，一樣的事可以有不一樣的選擇與看見，學習創造工作與家庭生活的良性循環。</p>	<p>陳莉芹 諮商心理師</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 現職 臺灣警察專科學校 兼任心理師 ➢ 經歷 <ul style="list-style-type: none"> ● 家防中心合作心理師 ● 地檢署合作講師 ● 勵馨基金會、善牧基金會、國際生命線、中華育幼機構兒童關懷學會、兒童慈善協會、婦女新知基金會、現代婦女基金會、婦女支持培力中心
<p>4. 好好溝通，創造和諧人際互動</p> <p>身為處室主任，時常得費心引領團隊，如何在職場中與同仁友善交流，建立有默契的工作關係實屬關鍵。本主題將透過各式活動，提高溝通品質並學習自我安適，在面對情緒高張的互動下，讓您仍能帶人又帶心，推動團隊共同面對工作挑戰。</p>	<p>講師邀請中</p>

附件一、〈好好生活，創造幸福〉解謎校園日常事件簿活動資訊

解謎校園日常事件簿	帶領講師
隨著教育環境的轉變，無論是親師生或職場關係，校園生活隨時會出現日常的衝突事件，若未能即時處理，便有機會釀成危機。本主題透過互動性活動，分別安排不同學校實境案例，引導主管您體驗不同身分的思維，並且學習如何協調衝突，將經驗轉化為解鎖密碼，緩解日常危機帶給校園的影響。	中心團隊

教育部教師諮商輔導支持中心 114年度二日工作坊

一年一度，重磅推出！
主任幸福工坊已辦理兩年，廣受好評！
今年延續規劃專屬於主任之心理支持活動，
敬請踴躍報名！！

主任幸福工坊

辦理時間

114年8月13、14日（星期三、四），為期二天一夜

辦理地點

待招標結果另行公告（預計辦理於中部縣市）

參加對象

教育部主管高級中等以下學校行政單位主任
（各校1員為原則）



教育部教師諮商輔導支持中心
Ministry of Education Counseling and Support Center for Teachers

教育部教師諮商輔導支持中心

