

國立花蓮特殊教育學校

110 年度花蓮區教師紓壓團體

「遇見更美好的自己-在身心平衡中找到生命的方向與力量」實施計畫

一、依據：教育部教師諮商輔導支持中心110 年宣導紓壓團體實施計畫。

二、目的：

(一) 促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。

(二) 提供教師自我探索與整合之諮商輔導服務。

三、辦理單位：

(一) 主辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心（以下簡稱教師支持中心）。

(二) 承辦單位：國立花蓮特殊教育學校。

四、參加對象：花蓮縣國立高中職學校教師及代理教師，共 20 名(報名參加人員依報名順序額滿為止)

五、辦理日期及地點：

(一) 時間：110 年 12 月 1 日(三)09:00-12:00。

(二) 地點：本校實習大樓 2F 餐飲服務教室（國立花蓮特殊教育學校-花蓮縣吉安鄉中山路 2 段 2 號）。

(三) 當日中午備有午餐。

六、活動簡介

聘請教育部教師諮商輔導支持中心專業心理師，進行體驗活動。

「歲末，最適合整理這一整年的生活經歷，並將繁瑣生活沉澱化為生命的學習，迎向明年『更美好的自己』。」

活動中透過正念覺察與身體掃描，將沉澱在身體裡的情緒，接納並感受情緒流動帶來的精神舒暢。個人在情緒獲得梳理後，透過心靈牌卡及書寫輔助，能領會生活想帶給自己的生命智慧，並擁有創造性能量計畫明年的生命方向，讓自己成為以更欣賞自己的方式存在者。」

七、報名注意事項：

(一) 請至全國特殊教育資訊網

(https://special.moe.gov.tw/study.php?unit_type=4；「教育部委辦研習」項下)，完成報名手續。

(二) 報名期間:110 年 11 月 26 日至 110 年 11 月 30 日 12:00。

(三) 參加本研習人員請配合量測體溫，且於研習期間注意維持社交距離或配戴口罩，並依中央流行疫情指揮中心公布之最新規範配合辦理；另如有居家隔離、居家檢疫、自主健康管理或有呼吸道感染症狀（含發燒或咳嗽）等情形者，請勿出席。

(四) 聯絡人:人事室組員陳祈卉，聯絡電話 03-8544225 轉 603。

八、研習時數：依實際參加時數核發。

九、經費來源：本活動經費由教育部國民及學前教育署委辦款下支應。