

# 教育部教師諮商輔導支持中心

## 112 年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（以下稱教支中心）。

### 肆、衷心工作坊簡介：

「衷心」是發自內心而誠摯的祝福，而「中心」不僅提供教師支持服務，更是一個能容納與乘載教師生命故事與經驗的空間。因此，教支中心將以多元的形式與主題，使用週末的美好時光，與來自不同縣市、階段、學科的老師們，在中心的空間或線上的平台裡分享彼此自己的故事、交換想法與經驗，成為一股連結與傳承的力量。

教支中心將於 6 月 10 日（星期六），推出 1 場實體工作坊，邀請身為導師的您，在中心專任心理師的帶領陪伴下，一同聆聽情緒自我照顧，迎向期末！詳細課程資訊請見附件。

日期	衷心工作坊主題	講師	人數上限
112/06/10（六） 09:00-12:00	聆聽情緒河流－ 導師自我照顧工作坊	曾昶文 專任心理師	實體場次 至多 8 人

**活動地點：教育部教師諮商輔導支持中心（地址：臺北市大安區青田街 16 號）**

### 伍、錄取原則與順序：

- 一、教育部所主管之高級中等以下學校具有導師身份優先。
- 二、以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。
- 三、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。

### 陸、報名方式：

- 一、報名起迄日：即日起自 112 年 6 月 6 日（星期二）中午 12 點截止，本中心視實際報名狀況，保留延長報名時間之調整權利。
- 二、報名連結：<https://reurl.cc/aV0xWQ>。

### 柒、注意事項

- 一、錄取及遞補：本中心將於 112 年 6 月 8 日（星期四）以電子郵件寄發錄取通

知，若工作坊開放遞補名額，本中心亦將於當日陸續發送候補通知信。

## 二、請假與出席：

(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兩天寄電子信箱：tcare\_exe@ntnu.edu.tw，並以電話通知中心承辦人知悉，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核依據。

(二) 出席：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。

## 捌、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。

## 玖、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、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。

### 聆聽情緒河流-導師自我照顧工作坊

身為導師，每天除了授課外，也需在班級管理、學生輔導與親師溝通之間來回，忙碌的校園工作，時常不小心忘了照顧自己的感受，也容易於工作量突增時，理智線斷掉難以克制情緒。以為時間久了，情緒過去就沒事了，但獨自安靜時，又會再次湧上。情緒像一條河流，若未梳理不斷累積，會逐漸淤塞在心裡，影響生活、工作與教學的品質。這次工作坊，歡迎您來到教支中心，透過練習覺察，讀懂情緒背後的訊息，辨識情緒在工作與生活中的影響，學習情緒平衡的方法。

#### 參與對象：

教師擔任導師職，欲學習釋放壓力、願意嘗試探索自我探索，覺察情緒，並學習情緒管理者。

#### 特色與目標：

在本次自我照顧工作坊，您將會透過情緒牌卡、藝術媒材創作與討論活動，梳理壓力與情緒。認識自己的情緒模式，瞭解如何運用情緒原動力，帶著情緒平衡的方法回到生活工作中持續因應，並與同為導師的成員相互支持與分享滋養心田。

**活動時間：112年06月10日(六)上午09:00-12:00**

**活動地點：教育部教師諮商輔導支持中心(地址：臺北市大安區青田街16號)**

**實體人數上限：至多8人**

**帶領者：曾昶文 專任心理師 教育部教師諮商輔導支持中心**

- ◆ 學歷：國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士
- ◆ 經歷：大專院校生涯心理測驗/講座活動講師
- ◆ 專業證照：諮商心理師

學期走入尾端，您是否感到疲憊呢？

# 聆聽情緒河流—— 導師自我照顧工作坊

每日來回學生與家長之間  
在忙碌中，情緒只能暫時擺放或忽略  
情緒像一條河流  
未梳理，會逐漸累積內心的淤泥  
邀請導師您給自己一段時光  
聆聽情緒背後的訊息  
學習辨識、因應模式與平衡的方法

報名連結



帶領者：曾昶文 專任心理師  
教育部教師諮商輔導支持中心

- 時間：112年06月10日(六) 上午 09:00-12:00
- 地點：教育部教師諮商輔導支持中心 (台北市大安區青田街16號)
- 報名連結：<https://reurl.cc/aV0xWQ> (或掃描QRcode)
- 報名期間：即日起至112年6月6日(二) 中午12點前截止，本中心視實際報名狀況，保留延長報名時間之調整權利。



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

教育部教師諮商輔導支持中心