

## 諮詢專線

老師的辛苦我們了解，老師的擔心我們也知道，  
每個人都要有安全的管道述說煩惱。

我們重視老師的隱私與權益，  
有專業的諮商輔導人員，作為老師們堅強的後盾。

讓自己沈澱心情，一點點陪伴，滿滿的力量。

無論您想談……

- 工作適應
- 輔導與管教學生經驗
- 親師溝通
- 生涯規劃
- 壓力調適
- 人際關係
- 情緒管理……

我們都願意聆聽。

請直接撥打諮詢專線：  
02-2321-1785 (一起幫我)

中心好好聽您說。

開放時間：

週一至週五 9:00 至 16:00

每次提供30分鐘的電話諮詢

老師的後頭厝  
信賴 ◆ 支持 ◆ 傳承



(02)2321-1786



tcare\_exe@ntnu.edu.tw



106 臺北市大安區青田街16號



<https://tcare.k12ea.gov.tw/>



教育部教師諮商  
輔導支持中心

Ministry of Education Counselling and Support Center for Teachers



一通電話，  
後頭厝心解之~

## 成立緣起

為促進與維護高級中等以下學校教師心理健康，各主管機關應建立教師諮商輔導支持體系，提供教師專業諮詢、心理諮商輔導等服務。

教育部訂定《高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法》，並依本辦法第五條規定設教師諮商輔導支持中心，爰擬具教育部教師諮商輔導支持中心設置要點，於109年6月28日施行及發布。

## 服務宗旨

- 建立教師諮商輔導支持體系
- 設置支持服務網絡
- 專業諮詢
- 個別諮商輔導
- 團體諮商輔導
- 心理危機介入
- 尊重教師相關權益
- 自主權
- 受益權
- 免受傷害權
- 公平待遇權

## 專業服務



### 諮詢專線

若教師遇到生活及工作上的困擾難以述說，鼓勵教師於上班期間撥打諮詢專線，中心將會傾聽煩惱，提供適合的資源協助。



### 個別諮商

如教師察覺長期面對各種壓力、近期身心狀態較為疲憊，可使用個別諮商服務，心理師將提供一年六次的專業陪伴，協助教師調適心情。



### 各式團體與工作坊

針對多元主題辦理支持性的團體，學期間與寒暑假皆有不同場次，透過連續性的活動安排、同儕間的交流支持，讓教師更有韌性的面對未來挑戰。



### 宣導紓壓講座

此服務為心理師入校宣講，由人事室直接向中心申請。教師可透過紓壓體驗，練習身心放鬆的技巧。特別推薦於期初或期中前辦理，提前為教師建立壓力的保護網。



### 心理危機介入

當校園危機事件發生，教師同樣會受到心理衝擊，此服務可由人事室直接與中心聯繫，我們將討論協助服務的方式，期能及時減緩全校師生受到的影響。

Line官方帳號



Facebook專頁



接收活動通知



距離要有 · 疫情沒有

# APP健保櫃檯

## 免臨櫃 · 不排隊



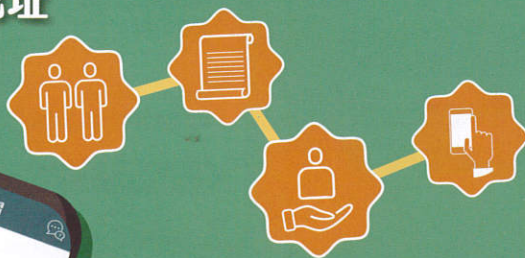
手機申辦健保卡好便利，約3個工作天，新的健保卡就會郵寄到家



公所投保保險對象可申辦加、退、停、復保及異動紀錄查詢



個人各項查詢及設定  
可繳納保費、查詢投保紀錄及未繳保費、設定電子繳款單及變更通訊地址



### 健保費繳費證明 下載一指通

點選證明文件，即可將健保費繳納證明寄送到指定電子郵件信箱



### 外傭雇主

查詢未繳保費及線上繳費等



衛生福利部中央健康保險署  
National Health Insurance Administration,  
Ministry of Health and Welfare



健保署  
粉絲團



健保署  
LINE@



APP  
下載

諮詢專線 0800-030-598  
手機請撥 02-4128-678  
網址 <https://www.nhi.gov.tw>

# 健保快易通APP

## 行動電話快速認證操作方式

全民健保行動快易通APP



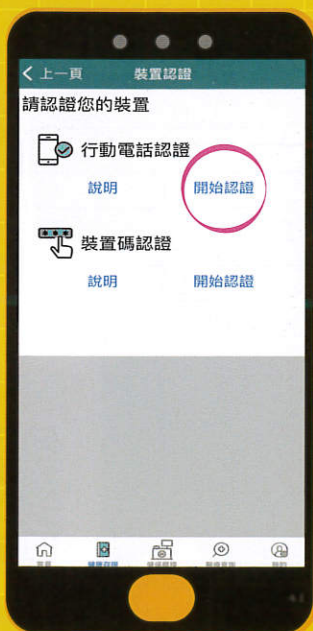
# 01

進入登入畫面後  
點選裝置認證



# 02

選擇行動電話認證  
按開始認證



# 03

準備健保卡號、  
本人的SIM卡、  
使用行動網路



# 04

輸入健保卡號後4碼、  
手機門號、身分證號



衛生福利部中央健康保險署  
National Health Insurance Administration,  
Ministry of Health and Welfare



LINE@



健保智能客服



健保署

廣告