

教育部教師諮商輔導支持中心

113 學年第一學期「薪傳·傳心」教師主題團體實施計畫

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、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力。
- 三、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、主題團體簡介：

「薪傳·傳心」乃是本中心為教育部主管高級中等以下學校教師，特別規劃與安排的連續性教師主題支持團體。本次團體主題以「生涯探索」、「職家平衡」、「教師專業」及「身心平衡」四大主題進行規劃，並特別邀請國內具豐富實務經驗之團體學者專家帶領。

教師的職涯路上會經驗各種挑戰，藉由參加團體，透過心理師的專業引導與成員的支持與鼓勵，將有助於個人探索以理解困境所在、梳理內在情緒，進而對於教職意義與生命經驗有了不同的看見，安頓自我。

本次團體共計六團，相關資訊如下：

線上場次
【主題類別一】身心平衡
線上場-《自在人生：教師情緒照顧與安頓成長團體》 ●時間：113/09/19、09/26、10/31、11/07（週四）19：00~22：00 ●帶領者：張祐誠諮商心理師（毛蟲藝術心理諮商所執行長／諮商心理師、台灣心理劇學會監事）
【主題類別二】教師專業
線上場-《知心之旅~乘風破浪，攀越高峰》 ●時間：113/10/04、10/18、11/01、11/15（週五）18：30~21：30 ●帶領者：卓翠玲諮商心理師（彰化秀傳醫院人力資源部專案諮商心理師、國立彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師）
【主題類別三】多元支持
線上場-《陪你走一段-多元性別支持團體》 ●時間：113/10/17、10/24、11/07、11/21（週四）18：00~21：00 ●帶領者：姚珮華諮商心理師（一心心理諮商所）

實體場次
<p>【主題類別一】生涯探索</p> <p>臺中場-《生涯意義與覺察團體》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 時間：113/9/20、9/27、10/4、10/11（週五）18：30~21：00 ● 帶領者：林淑君 副教授 （國立彰化師範大學輔導與諮商學系/兼任學生心理諮商與輔導中心主任） ● 地點：蛹之生成長心理諮商所-台中五權館團體諮商室 （臺中市南屯區五權西路二段478號之1號5樓）
<p>【主題類別二】職家平衡</p> <p>臺南場-《從我到我們的「心」練習-伴侶/親密關係與自我成長團體》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 時間：113/10/09、10/23、11/06、11/20（週三）18：30~21：00 ● 帶領者：呂孟育諮商心理師（慈恩心理治療所） ● 地點：國立臺南高級商業職業學校-團體諮商室 （臺南市南區健康路一段327號）
<p>下列場次，將由本中心邀請已使用中心服務的教師參與，不對外開放報名。</p>
<p>線上場-《愛與自由-親密關係與溝通》</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 時間：113/09/27、10/11、10/25、11/08（週五）18：00~21：00 ● 帶領者：戴佑真諮商心理師（展愛心理諮商所所長）

伍、錄取原則與順序：

- 一、教育部所主管高級中等以下學校教師優先；
- 二、能完整參與四次團體者優先，並以一校一名為限；
- 三、以本年度首次參與本中心團體諮商輔導活動者優先為原則；
- 四、經團體帶領者評估，報名者的參加期待和主題團體之活動目標與設計符合者。

陸、報名方式與參與相關事宜：

一、報名時間：

- （一）9月開始之場次《線上場-身心平衡》與《臺中場-生涯探索》，即日起至113年9月10日（週二）中午12點截止。
- （二）10月開始之場次《線上場-教師專業》、《線上場-多元支持》與《臺南場-職家平衡》，報名從即日起至113年9月20日（週五）中午12點截止。
- （三）本中心將視實際各場次報名狀況，保留提前截止或延長報名時間之調整權利。

二、報名方式：

請點入連結：<https://reurl.cc/vvW42e>，或掃描海報QR code（請參考附件），瀏覽各場次團體簡介，並選擇有興趣的團體場次填寫表單報名。

三、注意事項：

(一) 錄取及遞補：

1. 本中心將於 9月10日(週二) 以電子信件寄發 9月開始之場次錄取通知，於 9月13日(週五)中午12點前完成 確認回覆者，始視為正式錄取；若團體開放遞補名額，本中心將於 9月13日下午1點後 陸續發送候補通知信，於 9月16日(週一)中午12點前 確認回覆者，始視為正式錄取。
2. 本中心將於 9月20日(週五) 以電子信件寄發 10月開始之場次錄取通知，於 9月24日(週二)中午12點前完成 確認回覆者，始視為正式錄取；若團體開放遞補名額，本中心將於 9月24日(週二)下午1點後 陸續發送候補通知信，於 9月27日(週五)中午12點前 確認回覆者，始視為正式錄取。
3. 如遇報名時程縮短或延長之狀況，以本中心實際公告時間為主。敬請留意本中心官網或臉書專頁貼文。

(二) 團體性質及參與目的：

1. 性質：本主題團體與一般課程研習不同，透過領導者帶領及團體成員的參與及分享，激盪出更多的學習及啟發。
2. 參與目的：藉由參與團體，透過成員願意在團體中分享自身經驗，並聆聽、回應其他成員，以能對教職工作或自身生命有所支持與更多元的省思。

(三) 請假與出席：

1. 取消報名：經正式錄取者，若事後得知無法出席或全程參與時，請務必於第一次團體開始前寄電子郵件 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。
2. 實體場次出席：為利團體順利進行、不被中斷或干擾，實體場次敬請提前抵達會場並準時入席；另為維護學員權益，現場不接受臨時報名或旁聽。
3. 線上場次出席：線上團體將於正式開始前 15 至 30 分鐘開放設備與聲音測試，詳情請參閱線上場次行前通知信。另為確保團體成員出席狀況及維持團體進行品質，敬請於安靜且獨立的空間參與團體，並全程開啟視訊鏡頭。
4. 請假：經正式錄取者，若臨時請假，請務必於團體開始前寄電子郵件 tcare_exe@ntnu.edu.tw，並以電話通知團體助理/中心承辦人知悉。若未告知並無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核依據。

(四) 團體諮商輔導服務同意書：為完善參與教師之最佳福祉及確保本中心服務品質與效益，本中心「薪傳·傳心」團體諮商提供團體

(含實體與線上)服務知情同意書，欲報名之教師請在報名時閱讀服務同意書文件，如有任何疑義，請來電諮詢本中心。

(五) 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「薪傳·傳心」團體將**不提供任何形式的證明文件與時數**。

(六) 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：

1. 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。
2. 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。
3. 進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

柒、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，請依上述聯絡資訊洽詢承辦單位。

三、各場次行前通知信及團體注意事項，將於錄取後發送至 email 信箱，請務必確保信箱暢通；若有任何參與相關問題，請洽詢各場次指定聯絡人。

捌、經費：

一、本「薪傳·傳心」教師主題團體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、教師參與活動全程免費，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。

玖、其他：

一、本活動依中央疫情指揮中心最新公告作業，學員需配合相關防疫規範與措施。若因應疫情採取線上形式或取消，則視情況另行告知。

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。

自在人生：教師情緒照顧與安頓成長團體

帶領者	<p>張祐誠諮商心理師 現任:毛蟲藝術心理諮商所執行長／諮商心理師、台灣心理劇學會監事 曾任:淡江大學教育心理與諮商所助理教授、台灣心理劇學會第六屆理事長、彰化縣學生輔導諮商中心專任諮商心理師</p>		
內容說明	<p>本團體將協助教師認識自身的情緒，並透過線上的藝術創作、靜心、模擬對話等不同練習，在同儕分享生活與相互支持中，學習在壓力中仍能照顧自己的情緒、好好休息，也懂得如何表達自身需求，更能與他人自在相處。</p>		
時間	9/19、9/26、10/31、11/7，週四，19:00-22:00		
人數	12 位	形式	Google meet
對象	<p>對如何安頓情緒、調整關係互動方式感到好奇，且願意從體驗活動中學習與省思，並能與團體成員相互彼此的教師夥伴。</p>		
團體設計	節次	目標	活動/方案說明
	第一次	認識與安頓情緒	自我介紹，凝聚團體工作目標與建立規範。學習感受跟安穩情緒的靜心技巧。
	第二次	從情緒中辨識個人需要	探索人際互動對自身心情的影響，並從情緒的認識中，發現自身的需求和期待。
	第三次	我懂你，你懂我：溝通與練習	透過簡單的創作圖來探索影響目前關係發展的相關人際因素，藉此釐清自身所重視的價值觀，運用情感同理、模擬對話的練習活動，認識溝通中的自己，學習如何理解對方與表達自己。
	第四次	安頓身心的元素圖	以藝術創作出安頓情緒的重要元素，統整團體所得、相互回饋與祝福。
報名備註	<p>請成員準備：蠟筆一盒、A4 紙、抱枕、溫水；使用大螢幕、麥克風、視訊鏡頭參與（勿用手機），為顧及成員之間的安全感與信任，敬請四次全程參與，並於安靜不受他人打擾的獨立空間準時參加（可提前五分鐘上線預備自己），更能舒服自在地投入團體。</p>		

知心之旅~乘風破浪，攀越高峰

帶領者	<p>卓翠玲 諮商心理師 現任:彰化秀傳醫院人力資源部專案諮商心理師、國立彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師、彰化縣少年輔導委員會輔導志工主任督導、正念助人學會常務理事、臺灣團體諮商與治療研究學會理事 證照:中等學校教師(綜合活動領域-輔導)、國際認證員工協助專業人員證書、英國牛津正念基金會正念認知療法及正念認知生活師資</p>		
內容說明	<p>面對大環境的變動，就像海浪一樣，一波未平一波又起，雖然我們無法阻止海浪的到來，但我們可以學會衝浪，找回內心的寧靜與資源，乘風破浪。邀請您參與一段知心之旅，探索現今面臨的教育環境的挑戰，探索投身教育志業的初衷與來時路，在內在與外在經驗探索旅途之中，更好的自我照顧與連結內外資源，提升幸福感、展望更美好的未來。</p>		
時間	10/04、10/18、11/01、11/15，週五，18:20-21:30		
人數	12-15 位	形式	Google meet
對象	現職教師，對主題有興趣且願意在團體中分享經驗。		
團體設計	節次	目標	活動/方案說明
	第一次	1. 團體形成與相互認識。 2. 了解成員參與團體的期待。 3. 探索教職中的個人與環境現況。	1. 畫我的名字。 2. 我真正需要的是什麼？ 3. 我與環境中的我。
	第二次	1. 覺察環境中的壓力與挑戰。 2. 覺察環境壓力下的自我內在經驗。 3. 活在當下的體驗與練習。	1. 壓力泡泡 2. 內在探索之旅 3. 活在當下--此時此地與專注力。
	第三次	1. 探索選擇教職的初衷。 2. 回顧教職生涯的挑戰。 3. 回顧教職生涯中的資源與支	1. 初衷 2. 回首來時路 3. 一路以來的挑戰與資源 4. 活在當下-選擇與自我身體的關照顧。

		持力量。	
	第四次	<p>1.探索未來可能的挑戰與資源。</p> <p>2.選擇最好的方式自我照顧。</p> <p>3.展望未來與相互祝福。</p>	<p>1. 未來之路</p> <p>2. 乘風破浪、攀越高峰</p> <p>3. 活在當下-心智與觀照變化</p> <p>4. 展望未來</p> <p>5. 回顧與祝福</p>
媒材	A4 白紙每人五張、蠟筆或彩色筆每人一盒 (成員自備)		
報名備註	<ul style="list-style-type: none"> ● 本課程屬自我成長性質的心理教育課程，不屬於醫療性質的治療團體，不適合目前處於嚴重或急性身心疾患者參加。 ● 請自備開水、保暖衣物與舒適座墊。 ● 線上進行，所需課程材料請自備。 ● 為促進團體成員的連結、保密及安全感並提升個人自我成長，參與團體時請全程開啟鏡頭，並確保環境安靜、隱密、不受干擾，身邊無他人在場。 		

陪你走一段-多元性別支持團體

帶領者	<p>姚珮華諮商心理師 現任:一心心理諮商所 曾任:淡水馬偕醫院協談中心專任諮商心理師 專業證照：美國心理劇社會計量與團體心理治療考試委員會認證合格心理劇導演(Certified Practitioner)。</p>		
內容說明	<p>這個世界是多元且豐富的樣貌，若您察覺自己與他人有多麼不同、感受到不確定與懷疑、甚至開始懷疑自己的本質，不知道如何消化與回應時，這些沉默的聲音值得被聽見，邀請您一起來空中相聚！</p> <p>性別/性傾向本身是個光譜，在這光譜移動與彈性中可能受到教職與社會環境的眼光影響，巨大且無形的環境壓力不該獨自承受，來這您會知道自己不孤單，一個人的力量很容易被稀釋，但是一群人就能拓展視框減少內耗，尋找不同的可能性達到自身的和諧狀態。歡迎前來一起探索與討論，在這段成為自己與回應社會的路上，我們的故事，歡迎一同滋養長出自己的樣貌。</p>		
時間	10/17、10/24、11/07、11/21，週四，18:00-21:00		
人數	12-15 位	形式	Google meet
對象	現職教師，對多元性別/性傾向主題有興趣，且願意在團體中分享、探索與討論。		
團體設計	節次	目標	活動/方案說明
	第一次	認識帶領者與共學夥伴，建立初步關係、討論團體共識與方向。	客製化的小團體，不是以講課為主。為了讓所有夥伴能安心交流，需要大家在一個獨立隱私關門的空間。
	第二次	表達真實經驗的正負向矛盾掙扎，進行情緒流動與轉化	1. 當前的職場性別樣貌之塗鴉創作。 2. 增加自我覺察，提升因應不可控外在的能力。
	第三次	將覺察行動化，嘗試新行為	1. 探索產生困擾之問題發展脈絡，評估情境與人際資源。 2. 發展解決問題能力與因應行動策略。
	第四次	回顧團體歷程，整理共學結果，回饋與祝福。	1. 定錨正向力量與結構，預備適應外界能力。 2. 角色訓練擴展視框，促進生活品質。

生涯意義與覺察團體

帶領者	<p>林淑君副教授 現任:國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授、兼任學生心理諮商與輔導中心主任 曾任:國中教師、中小學駐校諮商心理師</p>		
內容說明	<p>「教師」這份職業，無論新進或資深，皆面臨許多挑戰與壓力。本團體將以生涯意義與覺察為主題。</p> <p>透過成員的分享與彼此的回饋，盤點個人的生涯角色拼盤，覺察個人生涯現況；接著覺察個人的生涯夢想與生涯意義，從中增強克服生涯困境與追求生涯夢想的動力。接下來覺察並創造個人與環境的資源，擴展解決困境的策略與多元方法，提升生涯韌性。最後分享個人的生涯規劃與決定，強化追求生涯夢想的勇氣，創造自己喜歡的、屬於個人的生涯與生命，更健康的面對未來工作的挑戰。</p>		
時間	9/20、9/27、10/04、10/11，週五，18:30-21:00		
人數	8-12 位	場地	蛹之生心理諮商所(台中五權館)
對象	現職教師，並對探索個人生涯夢想與意義有興趣，且願意在團體中分享經驗。		
團體設計	節次	目標	活動/方案說明
	第一次	我們在一條船上：團體形成與凝聚共識	團體成員相互認識 生涯角色盤點
	第二次	生涯夢想與生涯意義	檢視個人生涯夢想，並覺察生涯意義
	第三次	生涯壓力 VS 資源 停看聽	覺察並創造個人與環境的資源面對挑戰
	第四次	重新再出發：生涯規劃與決定	創造自己喜歡的、屬於個人的生涯與生命，更健康的面對未來工作的挑戰

從我到我們的「心」練習-伴侶/親密關係與自我成長團體

帶領者	<p>呂孟育諮商心理師</p> <p>現任:慈恩心理治療所</p> <p>曾任:國立臺南大學輔導中心專任諮商心理師與督導、中山醫學大學專任諮商心理師與督導、台南市政府員工協助服務方案合作諮商心理師、教育部性別平等教育師資人才庫師資</p>		
內容說明	<p>面對工作、生活中的挑戰與突發狀況，教師如何取得這之間各面向的平衡，是許多教師不斷嘗試及努力的課題。其中，伴侶/親密關係是在取得各面向平衡過程，我們常期待對方可以成為我們的重要支持，卻常感到卡關、希望再突破的部分。而這些關係中的卡住，往往也涵蓋著許多我們自身的需求。</p> <p>本團體預計透過牌卡、多元媒材及體驗活動，協助參與教師在團體中看見在伴侶/親密關係中的自己、學習在關係中的自我安頓，並共同激盪、建構多元的互動與溝通。邀請想持續在伴侶/親密關係中增能的教師、或想持續探索、成長自我的教師，一起在團體中共同拓展自身與關係成長的不同可能性！</p>		
時間	10/09、10/23、11/06、11/20，週三，18:30-21:00		
人數	8-12 位	場地	國立臺南高級商業職業學校團體輔導室
對象	現職教師，對主題有興趣且願意在團體中分享經驗。		
團體設計	節次	目標	活動/方案說明
	第一次	開啟，伴侶/親密關係中的我	初次見面：認識團體與成員；初探伴侶/親密關係的模樣與價值觀。
	第二次	看見，伴侶/親密關係中的我	整理自身在伴侶/親密關係中的期待與需求；釐清期待與需求的背後脈絡，作為自我照顧與表達的重要基底；伴侶/親密關係中的自我安頓。
	第三次	表達，伴侶/親密關係中的我	探索自己在伴侶/親密關係中的表達樣態；建構多元表達樣態，拓展伴侶/親密關係溝通的其他可能。
	第四次	統整，伴侶/親密關係中的我	從「心」展開伴侶/親密關係；統整在團體過程中的經驗，成為提升自我與關係成長的肥沃土壤。

愛與自由-親密關係與溝通

帶領者	<p>戴佑真諮商心理師 現任:展愛心理諮商所所長 曾任:薩提爾系統短期治療專業訓練合格治療師、ETF 情緒取向伴侶治療專業訓練、各級學校、機構特約心理師、講師、團體帶領者</p>		
內容說明	<p>家庭是我們第一個學習場域，我們從父母的相處裡學習兩性相處與溝通模式，並在現在的伴侶關係中複製或極力避免重蹈覆轍。但其實，親密關係的溝通是需要學習的！</p> <p>邀請您，不論您是否已經展開一段親密關係?都可以來到這裡學習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、如何在親密關係中表達愛與親密 2、學習如何面對差異與溝通 3、學習如何聆聽與回應對方的需要 4、學習如何自我關照 		
時間	9/27、10/11、10/25、11/8，週五，18:00-21:00		
人數	10-15 位	形式	線上平台
對象	個別諮商結案之教師成員，由中心邀請。		
團體設計	節次	目標	活動/方案說明
	第一次	如何在親密關係中表達愛與親密	<ol style="list-style-type: none"> 1. 團體暖身 2. 了解成人依附關係 3. 我的內在運作模式 4. 探索壓力下的親密關係與溝通 團體暖身、分享與回饋
	第二次	學習如何面對差異與溝通	<ol style="list-style-type: none"> 1、了解關係週期 2、探索與處理差異 3、我在關係中的期待 4、親密關係中的一致性表達 團體分享與回饋
	第三次	學習如何聆聽與回應對方的需要	<ol style="list-style-type: none"> 1、探索彼此的內在冰山（感受、渴望、自我） 2、練習一致性溝通（表達與回應） 團體分享與回饋
	第四次	學習如何自我關照	<ol style="list-style-type: none"> 1、情緒覺察與調節 2、更穩定的自我價值 3、在愛裡自由 團體分享與結束
備註	閱讀參考書目		