

教育部教師諮商輔導支持中心

114 年度衷心工作坊 9 月場次實施計畫

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、衷心工作坊簡介：

「溝通」一直是每個世代、每個人都在持續學習的課題。我們在生活中扮演著多重的角色，面對不同情境與立場時，往往需要調整溝通方式與理解的視角。然而，許多時候，我們可能因為急於表達、渴望被理解，而變得急躁；也可能因用詞未盡周全、想法未被接住，導致溝通出現落差，也因此讓我們感到挫折與氣惱。

我們理解身兼數職、在家庭與職場之間來回穿梭的教師們，時常會遇到溝通上的挑戰與困境。因此，在今年度 9 月份兩場「衷心工作坊」中，我們以「聽見他人，也聽見自己」為核心，扣連著「溝通」的主軸，分別以「伴侶關係」與「師生互動與溝通」為主題，設計兩場團體活動，陪伴教師在不同的關係中找到支持與力量，也期待這份收穫能隨著您回到生活與職場，持續滋養家庭與教學現場的溝通與互動。

本次課程與時間表列如下（詳細介紹如附件一）：

日期	時間	主題	講師
09/13 (六)	09:00-12:00	你還愛我嗎？—伴侶關係的溝通與修復練習（臺中場）	林愉真 臨床心理師
09/27 (六)	09:00-12:00	送自己一份教師節禮物—終於，衷於做自己（高雄場）	李佩珊 輔導老師

伍、活動地點：

日期	場地
09/13 (六)	蛹之生心理諮商所-台中五權館 (臺中市南屯區五權西路二段 478 之 1 號)
09/27(六)	SPARK 思博客商務聯合辦公室-民生館會議教室 A (高雄市新興區民生一路 56 號 B1)

陸、講師介紹

- **林愉真 臨床心理師** (陽晴心理治療所專任臨床心理師)，相關專業證照/經驗：中華民國臨床心理師證書 (心理字第 001428 號)、台灣心理劇學會認證之心理劇導演 (心理劇導演字第 00041 號)；曾任衛生福利部草屯療養院臨床心理師。
- **李佩珊 老師** (高雄市左營高中輔導教師)，相關專業證照/經驗：曾任高雄市學生心理諮商中心主任、高中輔導主任、校園性別或霸凌事件行為人課程培訓講師。

柒、報名方式：

採線上報名方式，請至各場次連結或掃描海報 QR code (請參考附件)，瀏覽工作坊簡介，並填寫表單報名。

9/13 (臺中場)：<https://www.surveycake.com/s/yYKQ6>；

9/27 (高雄場)：<https://www.surveycake.com/s/qwPoL> 每一場次活動將於正式活動日前三週開放報名。

報名更新訊息或重要事項將公告於本中心官方網站 (<https://tcare.notion.site/>) 及臉書專頁，敬請留意最新消息。本中心將視實際報名狀況，保留延長報名時間或提前截止之調整權利。

捌、錄取原則與順序：

衷心工作坊系列講座，限額 15 位名額。

- 一、教育部主管之高級中等以下學校教師優先。
- 二、以全程能參與活動的教師優先錄取為原則。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、於時限內完整填寫第二階段報名表單者。

玖、注意事項

一、錄取及遞補：本中心將以電子郵件寄發第一階段錄取通知，填寫第二階段表單，方為正式錄取。若衷心工作坊系列活動開放遞補名額，亦將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三天寄電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw，並以電話通知本中心承辦人知悉，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為未來本中心服務報名資格審核依據。
 - (二) 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。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。
- 三、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。

壹拾、聯絡窗口：

- 一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心。
林子鈞 專任社會工作師 (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，請務必確保暢通；若有任何參與問題，請洽詢指定聯絡人。

壹拾壹、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。

壹拾貳、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。

活動名稱			
你還愛我嗎？—伴侶關係的溝通與修復練習工作坊			
辦理時間	114 年 09 月 13 日(六) 上午 09:00-12:00		
辦理地點	蛹之生心理諮商所-台中五權館（臺中市南屯區五權西路二段 478 之 1 號）	講師	林愉真 臨床心理師
講師介紹			
<p>現職： 陽晴心理治療所專任臨床心理師 心森林身心診所兼任臨床心理師</p> <p>相關專業證照與訓練/經驗： ✓ 中華民國臨床心理師證書（心理字第 001428 號） ✓ 台灣心理劇學會認證之心理劇導演（心理劇導演字第 00041 號）</p>			
活動目的			
伴侶關係為人們提供了深刻的情感聯繫。然而，進入伴侶關係意味著即將向他人表現出最真實的自我，同時意味著我們必須面對那些我們不想面對的內在聲音，於是我們在伴侶關係中經常有許多強烈的衝突與感受。本次工作坊將透過行動體驗的方式，幫助成員覺察自己與伴侶在伴侶關係中的樣貌，並試著找到個人在伴侶關係中的正向力量。			
活動對象			
目前已在穩定伴侶關係或最近一年內曾有婚姻關係但因故結束的教師。(共 15 名)			
活動內容			
<ul style="list-style-type: none"> ● 以牌卡作為暖身及協助成員形成團體，評估成員身心狀態。 ● 以社會計量的方式協助成員間連結及建立安全感。 ● 以行動雕塑的方式協助成員呈現自己與伴侶的關係狀態。 ● 促進成員選出主角，進行小型的心理劇演出。 ● 分享與保密，促進團體從情緒宣洩狀態回到認知整合狀態。 <p>註：心理劇是一種以行動體驗來探索內在狀態的方式，透過心理劇可以讓我們體驗在不同角色當中可能有的感受，讓我們對自己在關係中的困境有更深入的认识與了解。</p>			

活動名稱			
送自己一份教師節禮物—終於衷於做自己			
辦理時間	114 年 09 月 27 日(六) 上午 09:00-12:00		
辦理地點	SPARK 思博客商務聯合辦公室民生館會議 教室 A (高雄市新興區民生一路 56 號 B1-1)	講師	李佩珊 老師
講師介紹			
<p>現職： 高雄市左營高中輔導教師</p> <p>相關專業證照與訓練/經驗： 教育部學生輔導諮詢會第4屆委員 教育部生命教育推動諮詢小組第1、3、4屆委員 教育部性別平等教育第7屆委員 國教署學生輔導諮詢小組委員 國教署學生輔導諮商中心工作小組第3、4屆委員</p>			
活動目的			
<p>在繁忙的教學與行政之間，老師常忘了傾聽自己的心聲。這一次，讓我們放慢腳步，透過經驗分享與情境互動，看見新世代學生的樣貌與真實課室風景；在交流中學會設定關係界線、表達同理與即時回應，也練習將關照的溫度留給自己。教師節，不只是感謝付出，更是邀請自己回到教育的初心，帶著真心、勇氣與能量，繼續走在這條影響生命的路上。</p>			
活動對象			
<p>教師兼導師、專/兼任課教師、學校行政與教務人員及其他有意提升師生互動效能之教育工作者。(共 15 名)</p>			
活動內容			
<ul style="list-style-type: none"> ● 單元一「現在學生有這麼難教？」：從第一線經驗出發，透過情境演練與回顧討論，一起看見新世代學生的文化背景與行為模式，理解師生互動的難題與可能。 ● 單元二「亦師亦友的班級經營」：案例分享+班級圖像繪製，探索親師生關係的界線與連結，覺察自己角色定位，找到既專業又溫暖的平衡點。 ● 單元三「終於衷於做自己」分組練習同理訊息的表達與回應，學會在互動中照顧自己，也給予學生即時且溫柔的回饋，讓教與學都能自在呼吸。 			

教育部教師諮商輔導支持中心 114年度衷心工作坊

衷心工作坊

+ 我們理解身兼數職、在家庭與職場之間來回穿梭的教師們，
時常會遇到溝通上的挑戰與困境。

+ 本次工作坊將以聽見他人，也聽見自己為核心，扣連著溝通的主軸，
分別以伴侶關係與師生互動與溝通為主題，
陪伴教師在不同的關係中找到支持與力量。



你還愛我嗎？ 伴侶關係的溝通與修復練習

- ★時間：9/13 (週六)，09:00-12:00
- ★帶領者：林愉真 臨床心理師 (陽晴心理治療所)
- ★地點：蛹之生心理諮商所-台中五權館
(台中市南屯區五權西路二段478之1號)



送自己一份教師節禮物

終於，衷於做自己

- ★時間：9/27 (週六)，09:00-12:00
- ★帶領者：李佩珊 輔導老師 (高雄市左營高中)
- ★地點：SPARK思博客商務聯合辦公室民生館
會議教室A (高雄市新興區民生一路56號B1)



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

f 教育部教師諮商輔導支持中心

