

**教育部教師諮商輔導支持中心**  
**110 年宣導紓壓 / 線上宣導紓壓團體實施計畫**

**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（以下稱教支中心）。

**肆、宣導紓壓/線上宣導紓壓團體簡介：**

宣導紓壓團體是教支中心特別為教師們所設計的單次紓壓團體方案，其內容為 3 小時之心理體驗活動及教支中心相關服務與資源介紹。宣導紓壓團體共分五大主題：生涯意義、教師專業、職場人際、職家平衡與身心健康，希冀藉由中心篩選與培訓之資深專業合作講師的帶領，提升教師對其工作之勝任感與滿意度。因應疫情嚴峻，若為防疫需求與規範，可改申請線上進行，詳細執行細節歡迎來電與教支中心討論。

**伍、申請對象與場數：**

教育部所屬高級中等以下學校得申請辦理，預計提供 60 場次（每校以一場為原則）。

## 陸、補助原則、辦理程序與申請文件：

### 一、補助原則：

（一）參與人數：一場次成員至少 15 位（以 15-40 人為原則），達 25 位以上或跨校/區辦理者優先補助。

（二）指定主題與講師：限本中心提供之宣導紓壓團體五大主題與特聘專業合作講師（請見附件三）；如有特殊需求，經教支中心核准者，不在此限。

（三）指定補助經費項目：講師鐘點費 3 節、講師交通費（上限 1,650 元，但離島或偏遠地區不在此限，核實報銷）、材料費（每人上限 100 元，每場次上限 3000 元，核實報銷）。

### 二、辦理程序：

（一）申請流程：詳見附件一。

（二）申請與收件：自本實施計畫公告後，於團體辦理日至少一個月前申請（最遲需於當年11月15日前完成）。由各校人事單位將完成核章之申請表電子檔寄至 tcare\_exe@ntnu.edu.tw。逾時或經費用罄，恕不補助。

（三）受理與審查：本中心依照送達時間排序審查；申請表資料不全或錯誤者，不予以補助。

（四）核定：審查通過後，將以電子信件通知申請學校並提供相關表單與核銷文件。

### 三、申請文件下載：

請掃右方 QRcode 或點選雲端網址：<https://reurl.cc/V3WnpA>



### 柒、經費來源、核銷及請撥：

一、經費來源：相關經費由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。

#### 二、經費核銷：

(一) 本中心補助經費專款專用，並依本中心核銷作業要點與範例說明之規定辦理。

(二) 獲核定補助之學校，應於活動結束後兩週內，提供下列文件向本中心進行核銷：

1. 簽到表正本。
2. 來回交通票據正本並請講師於票據上簽名。
3. 材料費收據或發票原始憑證。
4. 成果報告表電子檔。

以上第 1 項至第 3 項須以郵寄掛號寄回，第 4 項則寄電子檔即可。逾期將影響撥款時間，請務必按時完成。

#### 三、經費請撥：

(一) 核銷期限內完成核銷作業並符合相關規定者，本中心約於 1.5 個月撥款。

(二) 最遲須於當年 11 月 30 日前送達核銷文件；若未按時核銷，將影響次年度申請資格，嚴重者可能無法核撥相關款項。

### 捌、注意事項：

一、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心服務將不提供任何形式的證明文件與時數；本中心所提供之教師諮商輔導支持活動，以教師自願參加為主。

二、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。

玖、聯絡窗口：

教育部教師諮商輔導支持中心 郭慧婷 專任諮商心理師

電話：(02)2321-1786 或(02)7749-3775，電子信箱：tcare\_exe@ntnu.edu.tw

拾、其他：

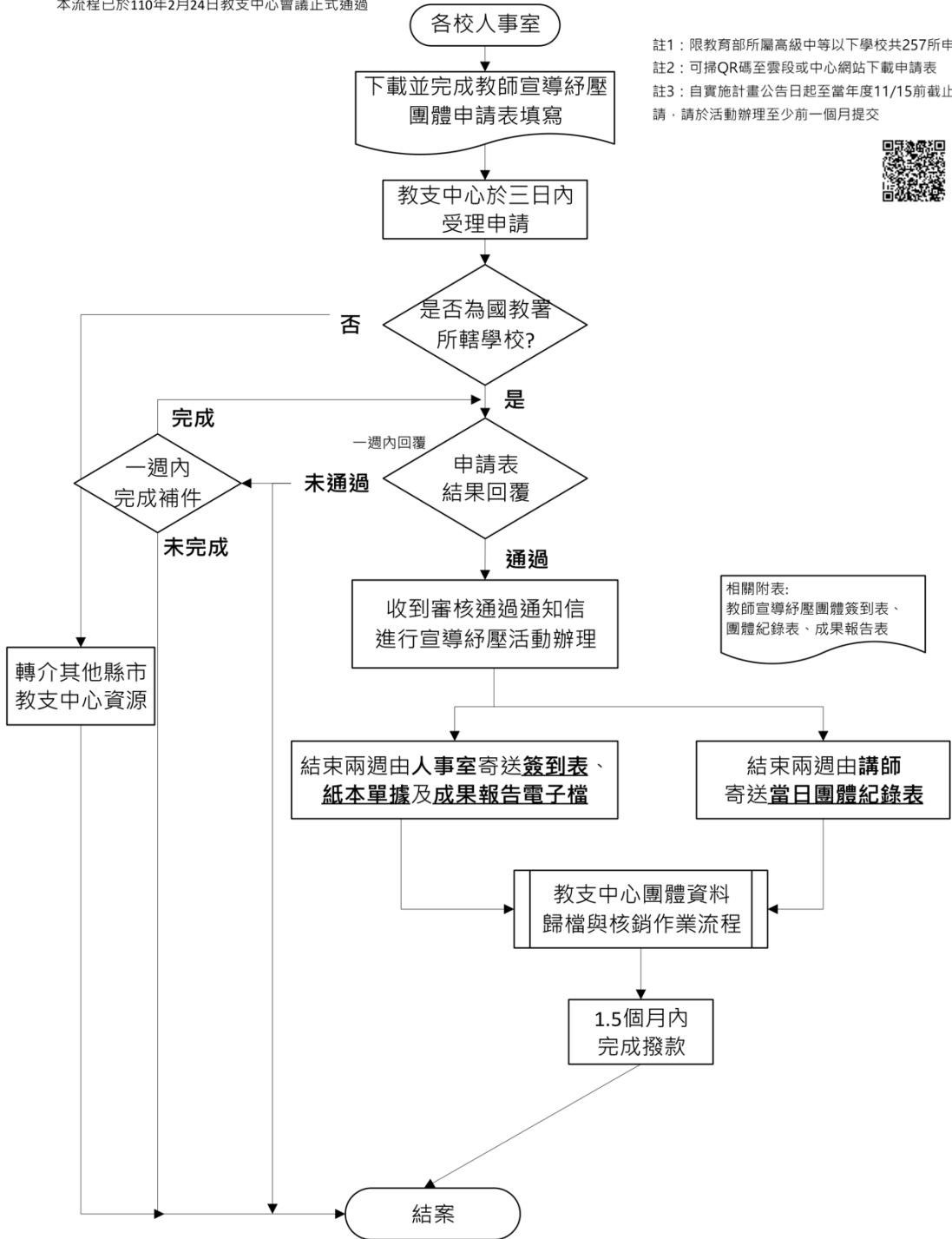
- 一、活動辦理依中央疫情指揮中心最新公告作業，參與人員需配合相關防疫規範與措施。
- 二、如遇颱風或重大天災，將配合行政院人事行政總處公告辦理。
- 三、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一、申請流程圖

### 教育部教師諮商輔導支持中心教師宣導紓壓團體申請流程圖

本流程已於110年2月24日教支中心會議正式通過

註1：限教育部所屬高級中等以下學校共257所申請  
 註2：可掃QR碼至雲端或中心網站下載申請表  
 註3：自實施計畫公告日起至當年度11/15前截止申請，請於活動辦理至少前一個月提交



附件二、申請表 ( 此為圖示 , 檔案請至雲端<https://reurl.cc/V3WnpA>下載 )

**教育部教師諮商輔導支持中心**  
**教師宣導紓壓團體 人事室申請表**

申請學校全名	國立可愛高中		編號	(由中心填寫)
學校所在縣市	基隆市	申請學校地址	基隆市可愛路 1 號	
申請人	林小美	電 話	02-2321-1786	
職稱	組員	聯 絡 信 箱	mei@ntnu.edu.tw	
預計辦理 日期及時段 (每團 3 小時)	2021 年 5 月 12 日 (左框請填入「YYYY 年/MM 月/DD 日」) 上午 09:00-12:00(左框請填入「O 點 O 分至 O 點 O 分」)			
紓壓主題主類別	A、生涯意義 (請下拉選擇, 共有五大主題)			
紓壓主題次類別	A-1生涯發展與規劃 (可依照教師需求選擇/亦可從中心網站瀏覽欲邀請講師規劃之次類別)			
紓壓活動名稱	「不是正向思考的正念減壓法」如何運用正念於壓力調適 (格式需包含「主標題」—副標題)			
講師姓名	王心怡 臨床心理師			
參加人數	15 人(達 25 人或跨校/區 優先開團)	預計辦理場所	團諮室 (請自行填入, 如: 會議室/ 視聽教室/團諮室等)	
跨校/區	<input type="checkbox"/> 否			
聯合辦理	<input checked="" type="checkbox"/> 是, 其他參與學校 1 間: 基隆女中(請逐項列出學校並用頓號分隔)			

經費預算表

經費項目		單價 (元)	單位	數量	總價(元)	核銷注意事項	經費 來源
業務費	講座鐘點費	2,000	節	3	6,000	1. 外聘國內專家學者每節上限 2,000 元，每團最高補助 3 節。 2. 檢附 <u>簽到表</u> 核實報支。	教支中心
	國內旅費		趟	1	同左	1. 講師交通費來回上限為 1,650 元，偏遠或離島學校不在此限。 2. 中心團體合作之專業人員為主，限大眾運輸工具； <u>自行駕車者，得依該路段之公民營汽車票價報支。</u> 3. 檢附票據核實報支； <u>網路下載之購票證明需搭乘者簽名。</u>	教支中心
	教材費		式	1	同左	1. 檢附發票或收據核實報支(收據需提供材料明細)，每人 100 元為原則，每場 3000 元上限。 2. 檢附講師課程表與教材清單與用途說明	教支中心

合計	元	
<p><b>送出前請確認：</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1.參加人數達 15 人以上 ( 達 25 人以上及跨校/區共同辦理優先開團 )。</p> <p><input type="checkbox"/> 2.至少於辦理日期<u>一個月前</u>提出申請。</p> <p><input type="checkbox"/> 3.講師須為中心合作夥伴(請參考附件三)，承辦人已自行與講師聯繫並確認相關事項(主題/時間/場地/材料等)。</p>		
<p><b>校內用印欄位</b></p>		
<p><b>承辦人：</b></p>	<p><b>單位主管：</b></p>	<p><b>校長：</b></p>

註 1：請完成校內核章程序後，將(1)已核章申請表掃描檔 (2)申請表 word 檔一併寄至教支中心 [tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw) ( 信件標題：110 年教支中心教師紓壓團體申請\_學校全名 )。

註 2：中心於收到三個工作日內完成受理申請，待收到正式通知「審核通過通知信」並「下載相關表單」後，方可進行辦理。



## 以五大主題類別及次類別檢索

主題類別	主題次類別	團體主題名稱 ( 帶領者 )
A. 生涯意義	A-1 生涯發展與規劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>當老師的你，感到幸福嗎？——生涯探索與角色認同 ( 陳莉芹 ) 【北、中、南、東】</li> </ul>
	A-3 專業認同	<ul style="list-style-type: none"> <li>當老師的你，感到幸福嗎？——生涯探索與角色認同 ( 陳莉芹 ) 【北、中、南、東】</li> </ul>
	A-5 工作投入與意義感	<ul style="list-style-type: none"> <li>我到底要怎麼教 ( 說 ) ？你才能好好學！——談工作投入與意義感 ( 陳淑慧 ) 【南】</li> <li>當老師的你，感到幸福嗎？——生涯探索與角色認同 ( 陳莉芹 ) 【北、中、南、東】</li> <li>如何在變動的時代找到生涯利基——談教師的生涯意義 ( 黃珮書 ) 【中、南】</li> <li>開創人生的藍海——追尋自我的旅程 ( 劉經偉 ) 【中、南】</li> </ul>
B. 教師專業	B-1 教學專業	<ul style="list-style-type: none"> <li>新世代心議題——教室裡常見的學生問題 ( 陳莉芹 ) 【北、中、南、東】</li> </ul>
	B-2 學生輔導與管教	<ul style="list-style-type: none"> <li>讀懂情緒障礙學生的心——認識情緒障礙學生特徵與其輔導策略 ( 王心怡 ) 【中】</li> <li>為自己出征——談如何引導學生從專注到自主學習 ( 楊文麗 ) 【北、中】</li> </ul>
	B-3 師生關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>新世代心議題——教室裡常見的學生問題 ( 陳莉芹 ) 【北、中、南、東】</li> <li>不是教師，而是教練！——談教師專業的改變 ( 黃珮書 ) 【中、南】</li> </ul>
	B-5 親師溝通	<ul style="list-style-type: none"> <li>與家長溝通的十八般武藝——親師同盟關係 ( 羅明榮 ) 【北】</li> </ul>
C. 職場人際	C-1 同事關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>進擊的距人：學校職場的人際距離，難道只能接受或放下？——探討受到資歷、能力、期待、處事態度等因素影響與發展新的可能性 ( 葉冠伶 ) 【中】</li> <li>活泉森林——創造優質的團隊合作 ( 劉經偉 ) 【中、南】</li> <li>「你好 我也好」——人際溝通成長團體 ( 劉慧華 ) 【北】</li> </ul>
D. 職家平衡	D-1 親職教養	<ul style="list-style-type: none"> <li>正念教養學——當個正念教養的父母 ( 王心怡 ) 【中】</li> <li>聽孩子的聲音——親子關係治療入門篇 ( 羅明榮 ) 【北】</li> </ul>

	D-2 夫妻/伴侶親密關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 關係煉金術——滋養自己，也滋養關係 ( 陳怡婷 ) 【北、東】</li> </ul>
	D-3 家人關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 關係療癒力——累積愛的資本 ( 劉經偉 ) 【中、南】</li> </ul>
E. 身心平衡	E-1 情緒管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 你今天情緒了沒？——與情緒共舞：談情緒的覺察與管理 ( 陳淑慧 ) 【南】</li> <li>◆ 情緒使用手冊——情緒管理與壓力調適 ( 陳莉芹 ) 【北、中、南、東】</li> <li>◆ 負能量爆表怎麼辦？——走出情緒的迷宮 ( 賴怡霖 ) 【中】</li> </ul>
	E-2 壓力調適	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 不是正向思考的正念減壓法——如何運用正念於壓力調適 ( 王心怡 ) 【中】</li> <li>◆ 天天是好日——身心安頓自然流轉 ( 朱士忻 ) 【北、東】</li> <li>◆ 親子關係大心法——陪伴與愛 ( 吳慧美 ) 【中、南】</li> <li>◆ 傾聽內心的聲音——在身心平衡中找到內在力量 ( 陳怡婷 ) 【北、東】</li> <li>◆ 抖落身心的壓力花——啟動身體自動減壓的樞紐 ( 陳素晴 ) 【中】</li> <li>◆ 情緒使用手冊——情緒管理與壓力調適 ( 陳莉芹 ) 【北、中、南、東】</li> <li>◆ 教師如何自我照顧——談教師的情緒與壓力調適 ( 黃珮書 ) 【中、南】</li> <li>◆ 路不轉，人轉！——壓力調適 DIY ( 楊文麗 ) 【北、中】</li> <li>◆ 我與壓力的距離——學習覺察自我壓力與舒壓體驗 ( 葉明哲 ) 【南】</li> <li>◆ 「轉換心情再出發」——重新得力身心梳理團體 ( 劉慧華 ) 【北】</li> <li>◆ 壓力在哪裡？——學習自我壓力評估並找到最適之舒解方法 ( 賴幸瑜 ) 【中】</li> <li>◆ 與身心對話——解碼從「壓力」到「動力」的秘密 ( 賴怡霖 ) 【中】</li> <li>◆ 心靈 x 藝術 x 身體——藝術自我陪伴與照顧 ( 羅明榮 ) 【北】</li> </ul>

以專業人員檢索 (依姓氏筆劃排列)

王心怡	服務縣市	<b>中區</b> 臺中市、彰化縣、南投縣
	專業證照	臨床心理師 (心理字第 000347 號)
	專長主題	身心平衡、職家平衡、教師專業
	專長領域	正念認知治療/正念減壓、情緒調節/管理
	聯絡方式	sywang@mind-cultivating.com / 0905200022 / 04-24711289
朱士炘	服務縣市	<b>北區</b> 宜蘭縣、基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、新竹縣、 金門縣、澎湖縣、連江縣 <b>東區</b> 花蓮縣、臺東縣
	專業證照	諮商心理師 (諮心字第 002966 號)
	專長主題	身心平衡
	專長領域	社會心理學、認知心理學、青少年心理學
	聯絡方式	rebecca5126@gmail.com / 0935500797
吳慧美	服務縣市	<b>中區</b> 雲林縣 <b>南區</b> 嘉義市、嘉義縣、臺南市、高雄市
	專業證照	諮商心理師 (諮心字第 002732 號)
	專長主題	身心平衡
	專長領域	家族治療、系統合作、親職教育
	聯絡方式	sohoswr@gmail.com / 0928571215

陳怡婷	服務縣市	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">北區</div> 宜蘭縣、基隆市 <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">東區</div> 花蓮縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 000257 號 )
	專長主題	身心平衡、職家平衡
	專長領域	情緒壓力調適、親密關係經營、正向生活
	聯絡方式	dr.morgenlicht@gmail.com / 0987070657 ( 需留言 )
陳素晴	服務縣市	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">中區</div> 苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 002080 號 )
	專長主題	身心平衡
	專長領域	情緒壓力管理、職場人際、身心整合工作
	聯絡方式	soulstudy@gmail.com / 0934041956
陳淑慧	服務縣市	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">南區</div> 臺南市、屏東縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 002196 號 )
	專長主題	身心平衡、生涯意義
	專長領域	親子溝通、成人
	聯絡方式	tnchsh313@gmail.com
陳莉芹	服務縣市	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">北區</div> 基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、 金門縣、澎湖縣、連江縣
		<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">中區</div> 臺中市

		<input type="checkbox"/> 南區 臺南市 <input type="checkbox"/> 東區 花蓮縣、臺東縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 001198 號 )
	專長主題	身心平衡、教師專業、生涯意義
	專長領域	情緒與壓力因應、親職關係、生涯諮詢
	聯絡方式	liching0801@gmail.com
黃珮書	服務縣市	<input type="checkbox"/> 中區 雲林縣 <input type="checkbox"/> 南區 嘉義市、嘉義縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 000164 號 )
	專長主題	生涯意義、身心平衡、教師專業
	專長領域	藝術治療、沙盤治療、情緒與壓力調適
	聯絡方式	sophie.huang38@gmail.com / 0922418165
楊文麗	服務縣市	<input type="checkbox"/> 北區 宜蘭縣、基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、新竹縣 <input type="checkbox"/> 中區 苗栗縣、臺中市、彰化縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 000526 號 )
	專長主題	身心平衡、教師專業
	專長領域	生涯發展、放鬆訓練、親職教育
	聯絡方式	wenlee2889@yahoo.com.tw / 0936454763
葉明哲	服務縣市	<input type="checkbox"/> 南區 臺南市、高雄市、屏東縣

	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 000879 號 )
	專長主題	身心平衡
	專長領域	壓力管理、情緒管理、人際溝通
	聯絡方式	yehjer915@gmail.com
葉冠伶	服務縣市	<input type="checkbox"/> 中區 臺中市
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 001366 號 )
	專長主題	職場人際
	專長領域	藝術治療、團體動力、多元性別
	聯絡方式	joypacobo@gmail.com / 0963814927
劉經偉	服務縣市	<input type="checkbox"/> 中區 彰化縣、雲林縣
		<input type="checkbox"/> 南區 嘉義市、嘉義縣、臺南市、高雄市
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 002558 號 )
	專長主題	職場人際、生涯意義、職家平衡
	專長領域	婚姻家族、正向心理學、親職教養
	聯絡方式	sephiroth7079@gmail.com / 0986027079
劉慧華	服務縣市	<input type="checkbox"/> 北區 宜蘭縣、基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、新竹縣、 金門縣、澎湖縣、連江縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 000531 號 )
	專長主題	身心平衡、職場人際

	專長領域	安心紓壓、人際及親密關係經營、生涯規劃
	聯絡方式	levanew110@gmail.com / 0913134888
賴幸瑜	服務縣市	中區 苗栗縣、臺中市、彰化縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 001019 號 )
	專長主題	身心平衡
	專長領域	情緒壓力議題、家族治療
	聯絡方式	hsingyulai@gmail.com / 0913037019
賴怡霖	服務縣市	中區 苗栗縣、臺中市、彰化縣、南投縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 001045 號 )
	專長主題	身心平衡
	專長領域	自我照顧、生涯探索、人際關係
	聯絡方式	yllai0510@gmail.com / 04-23267337
羅明榮	服務縣市	北區 宜蘭縣、基隆市、臺北市、新北市、桃園市、新竹市、 金門縣、澎湖縣、連江縣
	專業證照	諮商心理師 ( 諮心字第 001966 號 )
	專長主題	身心平衡、職家平衡、教師專業
	專長領域	藝術治療、親職教育、自我照顧與陪伴
	聯絡方式	iamminna127@gmail.com / 0958309960