教育部教師諮商輔導支持中心
心聚點紓壓講座實施計畫

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（以下簡稱本中心）。

肆、活動簡介：

心聚點紓壓講座是本中心特別為教師們所設計的入校服務方案。本服務內容包含由專業心理師帶領之紓壓活動，並介紹本中心相關資源與服務，透過心聚點紓壓講座進行整體服務推廣，俾使教師瞭解服務內容，進而向中心申請相關服務，照顧自我身心健康。

伍、申請對象：

教育部主管之高級中等以下學校得申請辦理，每校以一場為原則。

陸、辦理方式：

一、申請流程：

（一）由各校人事室於活動辦理日二週前向本中心提出申請。請於申請時間段內，將申請表單（詳見附件一）寄至本中心信箱 tcare_exe@ntnu.edu.tw，由本中心協助媒合講師後，回覆審核通過信件。

（二）考量本中心合作心理師可入校服務時段及本中心整體服務量能，中心將依申請表遞件完成之先後順序進行安排；如同一時段有多所學校申請指定同一位合作心理師，將依申請先後順序進行媒合，或由本中心與學校協調改派其他合作心理師，亦可與中心調整服務辦理時間。

（三）115 年度第五階段申請時段：即日起至 12 月 11 日（星期五），辦理區間為 12 月 1 日至 12 月 31 日。

二、活動期程：正式活動日須於 115 年 12 月 31 日（星期四）前辦理完成。

三、參與人數與活動時間：參與成員至少需 5 位（15 人以上優先開團），活動時間依學校需求可提供 1 小時至 6 小時，1 至 4 小時為講座形式，5 至 6 小時為工作坊形式（可包含午休時間）。

四、場地：各校須提供可容納參與人數之場地一間。

五、補助經費：

（一）講師鐘點費由本中心支應，每節新臺幣（以下幣制同）2,000 元整，依實際服務節數核給，請勿代墊。

（二）講師交通費由本中心支應，屆時中心會準備差旅費領據，煩請轉知講師領取、簽名後寄回中心，請勿代墊。

（三）活動媒材請學校依講師提供之媒材清單購置。材料費以每人 100 元為上限，每場次至多不超過 3,000 元為原則，核實報支，由本中心支付予代墊人。

（四）於午休時間辦理者，補助各校午餐膳費，以每人 120 元為上限，

核實報支，由本中心支付予代墊人。

柒、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，本中心不提供任何形式的證明文件與時數。

二、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。

三、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第四項，報名教師若為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，受命接受心理諮商與輔導之處置，應依性別平等教育法及其相關法規規定辦理，本中心不提供支持服務。

捌、聯絡窗口：

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心
行政專線：（02）2321-1786#104，請洽詢許承宇專任諮商心理師。
電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

二、如有活動疑問或需協助事項者，請以上述聯繫方式洽詢。

玖、其他：

一、相關經費均由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應，教師可免費參與本活動。

二、本實施計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一

教育部教師諮商輔導支持中心
心聚點紓壓講座服務　人事室申請表

<table>
<tr><td>申請學校全名</td><td colspan="2"></td><td>編號</td><td>(由中心填寫)</td></tr>
<tr><td>學校所在縣市</td><td></td><td>申請學校地址</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>申請人</td><td></td><td>電話</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>職稱</td><td></td><td>聯絡信箱</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">預計辦理
日期與時間</td><td colspan="4">第一順位　日期____年_____月_____日　時間: ___:___ - ___:___</td></tr>
<tr><td colspan="4">第二順位　日期____年_____月_____日　時間: ___:___ - ___:___</td></tr>
<tr><td colspan="4">第三順位　日期____年_____月_____日　時間: ___:___ - ___:___</td></tr>
<tr><td>辦理形式
(可複選)</td><td>□1.講授紓壓技巧
□2.紓壓活動體驗
□3.經驗交流分組互動
□4.其他_____</td><td>辦理時段
(擇一勾選)</td><td colspan="2">□1.一般課堂時間
□2.中午用餐/午休時間
□3.配合行政校務會議等集會時段
□4.其他_____(如段考期間)</td></tr>
<tr><td rowspan="5">指定主題
(請勾選主題)</td><td rowspan="5">□1.生涯意義
□2.教師專業
□3.職場人際
□4.職家平衡
□5.身心健康
□6.其他_____</td><td rowspan="5">講師邀約順位
(講師名單：
https://reurl.cc/6LzYlZ)</td><td colspan="2">若無名單可留白，中心將安排講師</td></tr>
<tr><td>順位</td><td>預計邀約的講師</td></tr>
<tr><td>1</td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td></td></tr>
<tr><td>活動辦理期待</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>參加人數
(教職員)</td><td>____人(紓壓活動建議5人以上，15人以上優先開團)</td><td>場地安排</td><td colspan="2">(需容納參與人數)
地點：_____</td></tr>
<tr><td>跨校/區/分部
聯合辦理</td><td colspan="4">□否
□是，其他參與學校__間： (請列出學校名稱)</td></tr>
<tr><td colspan="5">請逐一檢核勾選後再送出：
□1.紓壓活動參加人數達5人以上。
□2.至少於辦理日期<u>前二週</u>提出申請。
□3.活動當天協助安排場地事宜。
□4.活動當天協助接送講師事宜。
□5.講座時段跨越12:30，校方協助訂購便當。</td></tr>
<tr><td colspan="5">校內用印欄位</td></tr>
<tr><td colspan="5">承辦人：　　單位主管：　　校長：</td></tr>
</table>

教育部教師諮商輔導支持中心　115年心聚點紓壓講座



心聚點紓壓講座

歲末年終，把關心送進校園，
為老師留一段暖心時光。

由心理師入校帶領您自我照顧、放鬆身心，緩解期末的壓力~

- 即日起至115年12月11日前接受申請
  12月31日前辦理完畢
- 歡迎人事室提出申請
- 以每校一年一場為原則，敬請把握

洽詢專線：(02)2321-1786 分機 104 許心理師

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