

## 教育部國民及學前教育署 函

地址：413415 臺中市霧峰區中正路738之4  
號

承辦人：李佩真

電話：04-37061538

電子信箱：e-p221@mail.kl2ea.gov.tw

受文者：國立東石高級中學

發文日期：中華民國113年9月30日

發文字號：臺教國署人字第1136002778號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨及說明四 (A09030000E\_1136002778\_senddoc1\_1\_Attach1.pdf、  
A09030000E\_1136002778\_senddoc1\_1\_Attach2.pdf)

主旨：檢送教育部教師諮商輔導支持中心(以下簡稱教支中心)心  
聚點紓壓講座服務實施計畫1份，請查照。

說明：

一、依高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法辦  
理。

二、本案為紓壓活動服務，由專業心理師入校帶領教師體驗紓  
壓活動，增進教師對中心服務資源使用與心理健康概念的  
認識。

三、旨揭服務辦理方式如下：

(一)辦理形式：各校得依需求申請於午休時間或其他時段辦  
理，參與成員至少需5位，15人以上優先開團。

(二)申請方式：由各校人事室先與欲邀請的心理師聯繫(聯繫  
2位未果者，可申請教支中心協助媒合)，再填寫申請  
表，向教支中心申請，流程詳見實施計畫。

(三)辦理期程：自即日起至113年11月29日(星期五)申請截  
止，正式活動日需於113年12月20日(星期五)前完成辦

國立東石高級中學 113/10/04



1130007893



理。

(四)各校最遲需於正式活動辦理日之3週前，向教支中心提出申請。

四、檢附「心聚點紓壓講座」服務實施計畫及宣傳海報各1份。

正本：國立暨私立(不含北高新北臺中桃園五市)高級中等學校、各國立國民小學

副本：



依分層負責規定授權單位主管決行



裝

訂

線



## 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。本服務透過由專業心理師帶領紓壓活動、分享教師自我覺察技巧、介紹及引導教師妥善使用本中心支持資源與專業服務，進一步轉介有意願使用心理諮商的教師申請單次線上諮詢或個別諮商服務等，協助教師探索自我及紓解壓力，增進心理健康與自我效能。

### 伍、申請對象：

教育部主管高級中等以下學校得申請辦理，每校一年以一場為原則。

### 陸、辦理方式：

- 一、申請流程：
  - （一）由各校人事室提出申請  
申請前可先瀏覽申請 QA（詳見附件一），瞭解办理流程。請先與欲邀請的講師聯繫（名單可參閱 <https://reurl.cc/6LzYlZ>）並確認辦理時間後，再填寫申請表（詳見附件二），最遲須於正式活動辦理日前三週，向本中心提出申請。
  - （二）中心協助媒合  
聯繫 2 位心理師未果者，可申請中心協助媒合心理師，申請連結：<https://www.surveycake.com/s/Rvo3e>
- 二、活動期程：即日起至 113 年 11 月 29 日（星期五）申請截止，正式活動日須於 113 年 12 月 20 日（星期五）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、場地使用：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 2,000 元，依實際服務節數核給。
  - （二）講師交通費由本中心支應，請講師填具差旅費領據並簽名。
  - （三）活動材料費以每人 100 元、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，午餐膳費以每人 120 元為上限補助各校，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點，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、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。

**捌、聯絡窗口：**

- 一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心。  
洽詢專線：(02)2321-1786#106，曾昶文專任諮商心理師。  
電子信箱：[tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto: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QA**

**Q1:心聚點講師哪裡找?**

A1:講座師資，請至中心網頁瀏覽：<https://reurl.cc/L4WAnX>  
由申請學校自行聯繫心理師講座日期時間與主題。

**Q2:最晚何時提出申請?**

A2:心聚點紓壓講座至少於辦理日期前三週提出申請。

**Q3:申請單在哪裡?要繳交哪些申請資料呢?**

A3:申請單於中心網頁下載：<https://reurl.cc/L4WAnX>  
請完成校內核章程序後，將以下檔案寄至本中心信箱tcare\_exe@ntnu.edu.tw  
(1) 已核章申請表掃描檔 (2) 申請表word檔 (信件主旨：113年心聚點紓壓講座\_學校全名)。

**Q4:何時可以確定申請成功?**

A4:中心將於收到申請郵件後三個工作日內完成受理，待收到「審核通過通知信」後，方可進行辦理。如有相關疑問，請洽中心曾專任心理師，  
電話 (02) 2321-1786#106。

**Q5:講座時間可以跨午休時間嗎?**

A5:歡迎服務學校教師利用午休時間進行紓壓活動，請事先和講師說明，以利規劃得以邊用餐邊進行之活動安排。

**Q6:若申請時段與實際進行講座時間不同怎麼辦? (例如：申請12:00-14:00辦理講座，因故延至12:30開始)**

A6: 未免影響相關費用核銷作業，請務必來信告知曾心理師。

**Q7:申請單的時間段若剛好跨時段，如何勾選?**

A7:若為10:30-12:30，使用課堂與午休時段，請勾選1&2。  
正確勾選辦理時段，可幫助心理師瞭解即將辦理時段之性質，以利規劃合適的講座內容與帶領節奏。

**Q8:想要邀請的心理師沒有提供符合需求的方案主題，怎麼辦?**

A8:中心的合作心理師擅長議題十分多元，若學校有興趣，歡迎先寫信詢問心理師，能否帶領符合學校需求的相關主題!

### **Q9:若聯繫不到時間可配合的心理師怎麼辦?**

A9: 本中心理解現場狀況，邀請聯繫2位心理師未果之人事室承辦室可填寫表單，

中心將協助媒合心理師，申請連結：<https://www.surveycake.com/s/Rvo3e>

### **Q10:講師可以搭乘計程車嗎?**

A10:依行政院發布之國內出差旅費報支要點第五點規定，凡公民營客運汽車可到達之地區，除因業務需要，且經機關核准者外，其搭乘計程車之費用，不得報支。請學校以接送講師與搭乘大眾交通工具為主，若學校無法提供交通接送且講師確實有搭乘需求，請最遲於活動前一週聯繫中心，待中心行內部程序核准後，由中心主動聯繫講師交通方式，並由中心支付相關費用。

### **Q11:首次申請，不確定整個申請與办理流程?**

A11:如果首次辦理，可依照中心建議流程參考，絕對萬無一失。

以下細緻解說，若人事室有習慣與心理師溝通的方式可彈性調整。

#### **活動前:**

- 1.先確認校內可能辦理心聚點講座的日期與時間，以及估算參與人數。
- 2.信件詢問心理師講座時間與帶領主題，以及安排校內講座場地。
- 3.填寫申請表，向中心提出申請。中心將於三天內審核回覆。
- 4.中心審核通過通知信將包含以下資料
  - (1)核銷資料連結:簽到表、成員回饋問卷連結、辦理之核銷與成果報告連結。
  - (2)供張貼的講座海報。
- 5.人事室收到審核通過後，請在校內宣傳講座活動，並於活動前一週告知中心確認參加人數。
- 6.請和心理師確認前往學校之交通、媒材準備事宜與學校老師期待。若學校無法於車站接送講師，請務必於活動前一週主動告知中心。
- 7.核銷資料連結，請務必於活動前，先閱覽瞭解相關訊息，內含活動前後辦理注意事項、單據核銷等說明。

#### **活動當天:**

- 1.列印核銷資料內的【簽到表】，請參與者簽到並請協助統計參與人次。
- 2.請務必將中心寄送的回郵信封（內含交通領據）轉交講師。
- 3.活動期間側拍數張。

#### **活動後:**

- 1.將簽到表、相關核銷資料(媒材、便當收據)均寄回中心
- 2.填寫連結內的成果回饋與核銷資料。

**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**

申請學校全名		編號	(由中心填寫)
學校所在縣市	申請學校地址		
申請人	電話		
職稱	聯絡信箱		
預計辦理日期與時間	____年____月____日 時間: ____:____ - ____:____ <input type="checkbox"/> 半日____ (請填1-4小時) (可含午休時間) <input type="checkbox"/> 全日____ (請填5-6小時) (可含午休時間)		
辦理形式 (可複選)	<input type="checkbox"/> 1. 講授紓壓技巧 <input type="checkbox"/> 2. 紓壓活動體驗 <input type="checkbox"/> 3. 經驗交流分組互動 <input type="checkbox"/> 4. 其他____	辦理時段 (擇一勾選)	<input type="checkbox"/> 1. 一般課堂時間 <input type="checkbox"/> 2. 中午用餐/午休時間 <input type="checkbox"/> 3. 配合行政校務會議等集會時段 <input type="checkbox"/> 4. 其他____ (如段考期間)
指定主題 (請勾選主題)	<input type="checkbox"/> 1. 生涯意義 <input type="checkbox"/> 2. 教師專業 <input type="checkbox"/> 3. 職場人際 <input type="checkbox"/> 4. 職家平衡 <input type="checkbox"/> 5. 身心健康 <input type="checkbox"/> 6. 其他____	指定講師姓名	(名單請參閱： <a href="https://reurl.cc/6LzY1Z">https://reurl.cc/6LzY1Z</a> ) (請確認已聯繫完成)
參加人數	____人(紓壓活動建議5人以上，15人以上優先開團)	場地安排	紓壓活動(需容納參與人數) 地點: _____
跨校/區/分部聯合辦理	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，其他參與學校__間：(請列出學校名稱)		
請逐一檢核勾選後再送出： <input type="checkbox"/> 1. 紓壓活動參加人數達5人以上。 <input type="checkbox"/> 2. 至少於辦理日期 <u>前三週</u> 提出申請。 <input type="checkbox"/> 3. 活動當天協助安排場地事宜。 <input type="checkbox"/> 4. 講座時段跨越12:30，校方協助訂購便當。			
校內用印欄位			
承辦人：	單位主管：	校長：	



在熟悉的空間試著放鬆，  
由心理師帶領認識中心資源  
與體驗基本的自我照顧活動~

### 辦理形式

- 半日講座：1~4小時紓壓活動
- 全日工作坊：5~6小時紓壓活動  
(皆可包含午休時間)

### 申請詳情

- 今年度開放申請至113年11月29日(週五)止，以每校一年一場為原則，敬請把握！
- 活動細節/師資介紹/注意事項請掃描QRcode或見官網。
- 相關問題，可致電本中心洽詢：(02)2321-1786 分機106 曾心理師

歡迎人事室  
提出申請！





在熟悉的空間試著放鬆，  
由心理師帶領認識中心資源  
與體驗基本的自我照顧活動~

### 辦理形式

- 半日講座：1~4小時紓壓活動
- 全日工作坊：5~6小時紓壓活動  
(皆可包含午休時間)

### 申請詳情

- 今年度開放申請至113年11月29日(週五)止，以每校一年一場為原則，敬請把握！
- 活動細節/師資介紹/注意事項請掃描QRcode或見官網。
- 相關問題，可致電本中心洽詢：(02)2321-1786 分機106 曾心理師

歡迎人事室  
提出申請！

