

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114年2月12日

發文字號：臺教國署人字第1146000388號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨及說明六 (A09030000E_1146000388_senddoc1_1_Attach1.pdf、
A09030000E_1146000388_senddoc1_1_Attach2.pdf)

主旨：檢送教育部教師諮商輔導支持中心（以下稱教師支持中心）113學年度第2學期「薪傳·傳心」教師主題團體實施計畫，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、本案係為促進與維護高級中等以下學校教師心理健康、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。
- 三、旨揭主題團體每月進行1至2次，共計4至6次，辦理期間自114年3月5日（星期三）起至114年5月22日（星期四）止；團體主題以「班級經營」、「職家平衡」、「教師專業」、「職場適應」及「身心平衡」五大主題進行規劃，特別邀請國內具豐富實務經驗之團體學者專家帶領。
- 四、旨揭主體團體錄取原則與順序：



- (一)教育部主管高級中等以下學校教師優先；
- (二)能完整參與團體歷程者優先，並以一校一名為限；
- (三)以114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，報名者參加期待和主題團體之活動目標與設計符合者。

五、旨揭主題團體採網路方式報名，報名網址請至

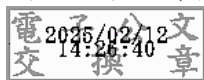
<https://reurl.cc/vvW42e> 瀏覽各場次團體簡介，並選擇有興趣的團體場次填寫表單報名。

- (一)3月份團體主題：「教師專業」、「身心平衡」與「職場適應」，即日起開放報名至114年2月21日（星期五）中午12點截止。
- (二)4月份團體主題：「情緒調適」、「親職教養」與「班級經營」，即日起開放報名至114年3月10日（星期一）中午12點截止。
- (三)教師支持中心將視各場次實際報名狀況，保留提前截止或延長報名時間之調整權利。

六、檢附實施計畫及宣傳海報各乙份。

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

教育部教師諮商輔導支持中心

113 學年度第二學期「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「班級經營」、「職家平衡」、「教師專業」、「職場適應」及「身心平衡」五大主題進行規劃，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，邀請教師藉由參加團體，在帶領者的專業引導與成員的支持與鼓勵下，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，以安頓自我，在教職路上找到前進的力量。

本次團體共計六團，相關資訊如下：

線上場次
【主題類別一】教師專業
《從心出發：班級中的特殊生支持與自我照顧》 ●時間：114/3/12、3/26、4/9、4/23、5/7、5/21（週三）18：00~20：00，共 6 次 ●帶領者：陳孟筵助理教授（國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系）
【主題類別二】情緒調適
《活在當下一正念與幸福》 ●時間：114/4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15（週四）19：00~21：00，共 6 次 ●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】身心平衡
《自在人生：教師情緒照顧與安頓成長團體》 ●時間：114/3/6、3/13、3/20、3/27（週四）19：00~22：00，共 4 次 ●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)
【主題類別四】職場適應
《那些老師沒說出口的～校園職場情緒照顧團體》 ●時間：114/3/5、3/19、4/02、4/16（週三）18：30~21：30，共4次 ●帶領者：姚珮華諮商心理師（一心心理諮商所）
【主題類別五】親職教養
《跟薩提爾學親子溝通—親職成長團體》 ●時間：114/4/10、4/24、5/08、5/22（週四）18：00~21：00，共4次 ●帶領者：戴佑真諮商心理師（展愛心理諮商所所長）
臺中—實體場次
【主題類別六】班級經營
《孩子不只是這樣～學生輔導與班級經營練功團體》 ●時間：114/4/11、4/18、4/25、5/09（週五）18：30~21：00，共4次 ●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：蛹之生心理諮商所5樓（五權館） ●地址：臺中市南屯區五權西路二段478之1號

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、能完整參與團體(四次或六次)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) 3月開始之場次《教師專業》、《身心平衡》與《職場適應》，即日起至114年2月21日（週五）中午12點截止。
- (二) 4月開始之場次《情緒調適》、《親職教養》與《班級經營》，即日起至114年3月10日（週一）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2月21日（週五）以電子信件寄發3月開始之場次錄取通知，於2月24日（週一）早上9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2月24日下午1點後陸續發送候補通知信，於2月26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3月11日（週二）以電子信件寄發4月開始之場次錄取通知，於3月13日（週四）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3月24日（週一）下午1點後陸續發送候補通知信，於3月27日（週四）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：主題團體與一般課程研習不同，團體輔導是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：成員自發性在團體中分享自身經驗，並聆聽、回應其他成員，在團體互動中對教職工作或自身生命獲得多元的省思與成長。

（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，並以電話通知中心承辦人。同時也請寄信告知團體帶領者或助理。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。

教育部教師諮商輔導支持中心 113學年度第2學期薪傳·傳心主題團體

- 第一次團體日期為【3月】之場次，報名自即日起至114/2/21（週五）中午12點截止。
- 第一次團體日期為【4月】之場次，報名自即日起至114/3/10（週一）中午12點截止。
- 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。
- 團體時間詳見簡章請掃描QRcode。

線上場次

薪傳·傳心主題團體

教師專業 **從心出發：班級中的特殊生支持與自我照顧**
帶領者：陳孟筵 助理教授（國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系）
日期：114/3/12、3/26、4/9、4/23、5/7、5/21（週三）18:00~20:00，共6次

情緒調適 **活在當下-正念與幸福**
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）
日期：114/4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15（週四）19:00~21:00，共6次

身心平衡 **自在人生：教師情緒照顧與安頓成長團體**
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）
日期：114/3/6、3/13、3/20、3/27（週四）19:00~22:00，共4次

職場適應 **那些老師沒說出口的~校園職場情緒照顧團體**
帶領者：姚珮華 諮商心理師（一心心理諮商所諮商心理師）
日期：114/3/5、3/19、4/2、4/16（週三）18:30~21:30，共4次

親職教養 **跟薩提爾學親子溝通-親職成長團體**
帶領者：戴佑真 諮商心理師（展愛心理諮商所所長）
日期：114/4/10、4/24、5/8、5/22（週四）18:00~21:00，共4次

臺中實體場次

班級經營 **孩子不只是這樣~學生輔導與班級經營練功團體**
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）
日期：114/4/11、4/18、4/25、5/9（週五）18:30~21:00，共4次
地點：蛹之生心理諮商所五權館5樓（臺中市南屯區五權西路二段478之1號）

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

從心出發：班級中的特殊生支持與自我照顧

帶領者	陳孟筵助理教授(國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系) 曾任：輔仁大學兒童與家庭學系助理教授、國立政治大學心理系博士後研究員、美國北卡羅來納州實習學校心理師、亞東醫院早期療育中心臨床心理師 專業證照：美國學校心理師證照、臺灣臨床心理師證照		
內容說明	在教學與班級經營的多重挑戰中，特殊生（如情緒障礙或自閉症學生）可能因需更多關注與支持，同時，一般學生的學習權益與班級和諧也需兼顧，這對教師的專業能力和情緒調適來說是一項考驗。當無法平衡時，可能會使您教學中感到壓力與自我困惑。在團體中，我們將藉由團體成員間相互分享曾經使用的策略、遇到的困難、可能的應用方式，希望藉由將理論與應用結合，來找出平衡點。		
時間	3/12、3/26、4/9、4/23、5/7、5/21（週三），18:00-20:00，共 6 次		
人數	8 位	形式	Google meet
對象	所教班級中有特殊生的老師		
團體設計	節次	目標	活動/方案說明
	第一次	認識與討論團體目標	主要由談話與分享的方式進行。賦能教師與應用所習得的策略的經驗分享。
	第二次	肯定已執行 提升普同感 學習與因應	1.分享故事：邀請參與老師分享 2.情緒紓解：聽見困境背後的情緒 3.腦力激盪：引導團體一起腦力激盪，提供解決策略及可以在未來調整的方向 4.嘗試平衡：協調工作困境，與內在情緒及壓力，擴充不同想法與調整轉換心情。
	第三次		
	第四次		
	第五次		
	第六次	團體預備結束	回顧及分享參與團體的心得。

活在當下—正念與幸福

帶領者	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		
內容說明	心在過去易憂慮，心在未來易焦慮，活在當下幸福自在。這不僅是老祖宗的處世格言，也是神經心理科學研究證實的結果。然而在資訊爆炸、快速變遷的現代生活，加倍運轉的大腦問題解決思考模式，讓人們更難活在當下，衍生了許多壓力症狀及情緒問題，生活的幸福感漸漸遠離。 研究證實，活在當下，正念過生活，可以紓解壓力、調節情緒、增加幸福感，並能促進良好的人際關係，提升學習與工作效率。英國「活在當下」課程結合神經科學最新研究證據，提供日常生活中簡短的正念練習的方法，以引導人們好好關注日常生活，對所有經驗保持興趣，以友善的態度覺知內在及外在經驗，積極將正念融入生活，培養更正念地生活的態度，增進生活的幸福感。		
時間	4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15（週四）19：00~21：00，共 6 次		
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.成員參與團體的期待。 3.探索教職中的個人與環境現況。	此時此地：提供一種不同模式(同在模式)的體驗，去參與生活中尋常和早已存在的活動，請成員將這種覺察帶到生活中。
	第二次	1.體驗注意力的三元素。 2.覺察注意力的焦點，適當的運用注意力以能專注在當下。	專注聚焦：指我們的注意力集中在一個選定的焦點上，也與選擇由從其他刺激/分心的因素來轉換注意力有關——既保持專注，同時也能放下。
	第三次	1.學習友善地與身體連結，更好	回到身體：注意力是奠基於身體的。學習重視身體的智慧，增進對當下的覺察

		的自我照顧。 2.重視身體的智慧，活在當下，應對困難。	與自我照顧。
	第四次	1.了解人類心智運作特性與情緒的關聯。 2.增進對個人想法、情緒及身體的覺察，有效因應困境中的負面想法與情緒。	回到心智：想法和情緒經驗的覺察及其如何在身體中呈現出來。認出心智的本質，以及想法並不總是事實，更好的調節情緒。
	第五次	1.探索與己與人連結及失去連結的經驗。 2.探索人際的界限，建立適切的人際關係。	連結：人們有品質的連結，是獲得滋養或平靜的強大來源。探索連結或失去連結的經驗，有助我們作出對自己有幫助選擇。
	第六次	1.覺察與探索內在經驗及外在環境的變化。 2.練習觀照變化及有意識選擇因應的方式。	注意選擇與觀照變化：認出事物改變/無常的必然。當事情不如預期時，我們總是嘗試去改變，在享受喜歡的經驗時，我們則試圖抗拒改變。學習觀照變化，善巧的回應及有意識的明智做選擇，提供情緒智商。
媒材 (成員自備)	1. A4 白紙每人五張。 2. 蠟筆或彩色筆每人一盒。 3. 小點心三個和一杯水。		
報名備註	● 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。		

自在人生：教師情緒照顧與安頓成長團體

帶領者	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		
內容說明	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。		
時間	3/6、3/13、3/20、3/27 (週四)，19:00-22:00，共 4 次		
人數	12 位	形式	Google meet
對象	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。		
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。
媒材 (成員自備)	蠟筆一盒、A4 紙、抱枕、溫水		
報名備註	請使用大螢幕、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。		

那些老師沒說出口的~校園職場情緒照顧團體

帶領者	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 專長議題：情緒困擾/情感性疾患、社會文化知情之雙軌創傷治療；失落悲傷輔導；危機減壓(Debriefing)；自我了解與成長；個人成長性工作坊與團體。		
內容說明	親愛的老師，您累了嗎？除了教學工作，每天還要面對學生、同事、主管及家長……一連串的人際接觸。龐大的人際壓力，是否讓您感到疲倦焦慮，睡眠品質和身體免疫力下降？甚至，產生自我懷疑，將壓力視為個人能力不足的結果？不，這樣的壓力不是個人議題，也涉及人我關係，更是職場文化社會環境的多層面產物，需要你我重新檢視。 不受地理與交通限制，邀請您與我們在空中相會，將職場日常中令人納悶的、傻眼的、挑戰的、觸動的……各種心聲，與團體夥伴們分享討論。讓我們在彼此同理與支持中，共創不同的可能性，發展新的因應行動策略，一起提升身心健康！		
時間	3/5、3/19、4/02、4/16（週三）18：30~21：30，共4次		
人數	12-15 位	形式	Google meet
對象	現職教師，對心理學相關知識有興趣，或對自身工作處境想更瞭解者		
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。	體驗性非講授式的支持小團體。為了讓所有夥伴能安心交流，需要大家開鏡頭並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.當前的職場人我關係、校園文化、內在工作壓力樣貌之塗鴉創作。 2.增加自我覺察，洞察人際互動模式，提升因應不可控外在之能力。
	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，察覺僵化的文化承傳。 2.發展解決問題的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，促進整體生活品質。
媒材	1. 平常書寫的紙張、原子筆或彩色筆。		

(成員 自備)	2. 有安全感的物件，例如：喜歡的布偶或抱枕。 3. 有力量的紀念品，例如：照片、圖畫、旅行的紀念小物等。 (2、3 可擇一或兩者皆備)
------------	--

跟薩提爾學親子溝通-親職成長團體

帶領者	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		
內容說明	親職關係包含著孩子與家長，是雙向共同營造的關係，而這關係不僅要了解孩子的內在需求、學習去滿足與回應，更需要看見自己內在的匱乏與不足，學會去關照自己。 這四次團體，將探索與覺知自己在親職角色中的內在(包括:感受、價值信念、期待、渴望、自我)，並且試著去了解孩子的內在，學習雙向連結與溝通。 歡迎想增進親子關係與親子溝通之家長參與團體，一同藉由家庭相處經驗的分享與個人生命經驗看見，從心出發，了解孩子也看見自己。		
時間	4/10、4/24、5/08、5/22 (週四) 18:00~21:00，共 4 次		
人數	12-16 位	形式	線上平台
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	壓力下親子溝通互動姿態的覺察	1.帶領者說明團體目標與規範。 2.成員相互分享親職的經驗。 3.帶領者說明薩提爾溝通型態。 4.成員體察自己的親子溝通舞蹈。 5.分享經驗與收穫。
	第二次	覺知親子間的內在冰山 (感受、價值信念、期待、渴望、自我)	1.帶領者說明薩提爾內在冰山隱喻。 2.成員:親職壓力事件下的內在冰山覺知練習。 3.探索孩子的內在冰山。 4.分享經驗、相互支持與回饋。
	第三次	自我情緒覺察與調節	1.覺察內在的情緒。 2.誠實的面對自己的感受。 3.情緒接納與情緒調節。 4.學習回應自己的需要-自我照顧。
	第四次	學習親子間一致性表達與溝通	1.帶領者分享一致性溝通要。 2.聽懂-傾聽與理解孩子的內在渴望。 3.同頻-回應孩子的渴望。 4.團體分享與結束。
媒材 (成員)	1. 圖畫紙 2. 色筆		

自備)	
報名 備註	請報名成員四次團體皆參與，並願意與其他成員分享與交流討論，課程進行中不遲到早退。

孩子不只是這樣～學生輔導與班級經營練功團體

帶領者	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		
內容說明	現今學生的各式問題，不僅困擾學生，也往往帶給教師不小的挑戰與壓力。 本團體將以「希望理論」為基礎，從「優勢觀點」出發，找出成員自身優勢，發掘個人能力，探討學生輔導及班級經營議題，並透過成員對這些挑戰經驗的困境共鳴與轉折突破經驗，激盪出自信與多元的學生輔導與班級經營策略，除紓解學生輔導壓力外，並在相互分享與理解中，獲得更多輔導知能與策略經營師生關係。		
時間	4/11、4/18、4/25、5/09（週五）18：30~21：00，共4次		
人數	8-12 位	臺中場地	蛹之生心理諮商所 5 樓(五權館)
對象	現職教師，並對學生輔導與班級經營更有效的策略之探索有興趣者。		
團體設計	節次	目標	活動/方案說明
	第一次	團體形成與凝聚共識	1.自我介紹、凝聚團體目標、訂定團體規範。 2.探索學生輔導與班級經營之樣貌與挑戰。
	第二次	探索學生輔導與班級經營之樣貌	探索在學生輔導與班級經營上的目標，與腦力激盪達成目標之方法與途徑。
	第三次	探索個人目標與方法	探索個人成功經驗與優勢能力，並從中拓展達成目標的更多可能的方法。
	第四次	我的成功經驗與優勢能力&達成目標的方法	探索工作上的亮點與成功經驗圖像。

教育部教師諮商輔導支持中心 113學年度第2學期薪傳·傳心主題團體

- 第一次團體日期為【3月】之場次，報名自即日起至114/2/21（週五）中午12點截止。
- 第一次團體日期為【4月】之場次，報名自即日起至114/3/10（週一）中午12點截止。
- 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。
- 團體時間詳見簡章請掃描QRcode。



報名及詳情

薪

傳

傳

心

主題團體

線上場次

教師專業 從心出發：班級中的特殊生支持與自我照顧

帶領者：陳孟筵 助理教授（國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系）

📅 日期：114/3/12、3/26、4/9、4/23、5/7、5/21（週三）18:00~20:00，共6次

情緒調適 活在當下-正念與幸福

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）

📅 日期：114/4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15（週四）19:00~21:00，共6次

身心平衡 自在人生：教師情緒照顧與安頓成長團體

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）

📅 日期：114/3/6、3/13、3/20、3/27（週四）19:00~22:00，共4次

職場適應 那些老師沒說出口的~校園職場情緒照顧團體

帶領者：姚珮華 諮商心理師（一心心理諮商所諮商心理師）

📅 日期：114/3/5、3/19、4/2、4/16（週三）18:30~21:30，共4次

親職教養 跟薩提爾學親子溝通-親職成長團體

帶領者：戴佑真 諮商心理師（展愛心理諮商所所長）

📅 日期：114/4/10、4/24、5/8、5/22（週四）18:00~21:00，共4次

臺中實體場次

班級經營 孩子不只是這樣~ 學生輔導與班級經營練功團體

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）

📅 日期：114/4/11、4/18、4/25、5/9（週五）18:30~21:00，共4次

📍 地點：蛹之生心理諮商所五權館5樓（臺中市南屯區五權西路二段478之1號）



教育部教師諮商輔導支持中心



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