檔　　號:
保存年限:

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.k12ea.gov.tw

受文者：國立東石高級中學

發文日期：中華民國115年10月5日
發文字號：臺教國署人字第1156003339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_1156003339_senddoc1_Attach1.pdf)

主旨：檢送教育部教師諮商輔導支持中心115年度「身體知道，關係也知道：從身心安頓到人際自在」職場人際一日工作坊實施計畫，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、旨揭工作坊活動以教師職場人際與身心健康平衡需求為主題，特邀國內具豐富資歷之專家帶領，具體資訊如下：

(一)辦理時間：115年11月7日（星期六），上午9時30分至下午5時30分。

(二)帶領講師：張祐誠諮商心理師（視野心林學苑）、丁橚諮商心理師（荳點心理諮商所）

國立東石高級中學　115/10/05
1150007601

(三)報名日期：即日起至115年10月16日（星期五）中午12時截止。

(四)報名連結：https://www.surveycake.com/s/YXmpz

(五)錄取人數：以30人為原則。

(六)錄取方式：詳見實施計畫。

四、檢附一日工作坊宣傳海報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：電子公文交換章 2026/10/05 14:55:15

教育部教師諮商輔導支持中心
115 年度《身體知道，關係也知道：從身心安頓到人際自在》
職場人際一日工作坊實施計畫

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（以下簡稱本中心）。

肆、活動簡介

教師在教學與工作場域中，需面對不同職場關係與工作壓力，亦可能影響自身的身心狀態與人際互動。本次中心規劃辦理一日線上工作坊，透過講師帶領身體覺察與心理劇體驗，引導教師從自身經驗出發，探索職場關係中的身心狀態、角色位置與互動模式，理解個人經驗與關係互動的連結，並尋找適合自己的身心安頓方式與人際回應策略。

本次工作坊資訊與時間表列如下（詳細內容請見附件二）

時間｜115 年 11 月 7 日（星期六），上午 9 時 30 分至下午 5 時 30 分
主題｜身體知道，關係也知道：從身心安頓到人際自在職場人際一日工作坊
講師｜張祐誠諮商心理師、丁櫹諮商心理師
形式｜線上 Google Meet

伍、報名方式：

一、本次活動採「兩階段報名」方式，第一階段報名請點選連結 https://www.surveycake.com/s/YXmpz 或掃描海報 QR code（附件一）。報名時間即日起至 115 年 10 月 16 日（星期五）中午 12 時截止。

二、第二階段報名：本中心於 115 年 10 月 21 日（星期三）前寄發「報名確認表單」，於指定期限內填寫者，本中心將寄發正式錄取通知信；未於指定期限內填寫者，視為放棄報名資格，名額釋出供遞補。

三、未收到「報名確認表單」者，則由本中心列為備取，待有缺額時另行聯繫遞補。成功遞補者最遲將於活動**前三天**以信件或電話通知。

四、最新消息將公告於本中心官方網站（https://tcare.notion.site/）及臉書專頁，敬請留意。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。

陸、錄取原則與順序

本次一日工作坊，以 30 人為原則。

一、 教育部主管之高級中等以下學校教師優先。

二、 能完整參與一日工作坊優先，並以一校一名為原則。

三、 本年度首次參與本中心團體諮商輔導活動者優先，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確認表單者。

柒、注意事項

一、取消報名與出席：

（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，或以電話通知中心承辦人知悉，俾利遞補作業。未依規定取消報名或無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核之參考依據。

（二）出席：為使活動準時進行且不被打擾，敬請事前確認線上資訊設備及網路品質並準時上線；另為維護學員權益，不接受臨時報名或旁聽。

二、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、報名教師若為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，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，教師支持中心不提供支持服務。經查證後，一律取消參與資格。

捌、聯絡窗口

如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢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。

玖、經費

本活動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。教師參與全程免費。

壹拾、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、如活動內容有所異動，中心將另以電子郵件或電話通知，敬請留意中心相關通知與聯繫。

三、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一

海報


教育部教師諮商輔導支持中心　115年度一日工作坊
當工作中的壓力與關係，讓您不知不覺繃得太緊，
這一次，讓身體帶您找到解答。
本工作坊將從身體覺察出發，結合心理劇探索，
陪伴您梳理關係模式、安頓身心，找回互動的從容與自在。
身體知道，關係也知道：
從身心安頓到人際自在
線上一日工作坊
時間：11月7日 (六) 09:30-17:30
講師：張祐誠諮商心理師、丁櫹諮商心理師
掃描報名
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

附件二

<table>
<tr><td colspan="4">活動名稱</td></tr>
<tr><td colspan="4">《身體知道，關係也知道：從身心安頓到人際自在》職場人際一日工作坊</td></tr>
<tr><td>辦理時間</td><td colspan="3">115 年 11 月 7 日（星期六）上午 9 時 30 分至下午 5 時 30 分</td></tr>
<tr><td>辦理形式</td><td>線上 Google Meet</td><td>講師</td><td>張祐誠　諮商心理師
丁　櫹　諮商心理師</td></tr>
<tr><td colspan="4">講師介紹</td></tr>
<tr><td colspan="4">講師：張祐誠 諮商心理師
•現職：視野心林學苑創辦人
•經歷：國立臺灣師範大學心輔系兼任助理教授、淡江大學教育心理與諮商所助理教授、毛蟲藝術心理諮商所所長</td></tr>
<tr><td colspan="4">協同講師：丁櫹 諮商心理師
•現職：苴點心理諮商所、回家心理諮商所、毛蟲藝術心理諮商所 合作心理師
•經歷：毛蟲藝術心理諮商所專任心理師、臺中市平等國民小學代理教師</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動簡介</td></tr>
<tr><td colspan="4">在人際關係裡，有時候身體比我們更早知道發生了什麼。面對主管、同事或工作壓力時，我們可能不自覺緊繃、退縮、迎合或疲憊。本工作坊將從身體覺察出發，結合心理劇體驗，探索自己在關係中的身體反應、角色位置，以及家庭與文化經驗的影響。不是要求自己改變，而是更理解自己，增加面對關係時的彈性與選擇。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動目的</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、增加教師對身體感受與身心狀態的覺察，理解身體反應所提供的重要資訊。
二、學習簡單的身心安頓與連結方法，在壓力與人際互動中增加安全感與自我調節的彈性。
三、覺察自己面對不同職場關係時的身體反應、行動傾向與角色位置。
四、理解家庭經驗、教師角色、組織位置與文化期待，如何影響自己在人際關係中的慣性反應。
五、透過體驗與心理劇方法，探索不同的身體位置、角色與行動可能，增加面對複雜人際情境時的自發性與選擇。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動對象</td></tr>
<tr><td colspan="4">在職場人際關係感到挫折，或對身心覺察與調適有興趣的現職教師，預計 30 名。</td></tr>
<tr><td colspan="4">注意事項</td></tr>
<tr><td colspan="4">請自備 A4 紙、蠟筆、溫開水、輕便服裝、畫面清晰且可平視觀看的電腦／平板（勿用手機）、耳機麥克風及視訊鏡頭，並在不受打擾的獨處空間，以能夠進行練習與小組分享。</td></tr>
</table>

附件二

活動日程表

時間	內容
09:15-09:30	**報到**
09:30-12:00	**從身體開始：覺察、連結與安頓** • 身體如何回應壓力與人際關係：認識身體作為理解自己的重要資訊來源。身體狀態覺察：探索當下的身體感受、能量高低、緊繃與放鬆等不同狀態。 • 建立身心安頓：透過環境、物件與感官連結，練習在不同身體狀態中增加一點安全感與穩定感。 • 關係中的安全感：透過線上小組互動，覺察自己與他人連結時的身體變化，以及靠近、保持距離等不同需要。 • 我的職場關係地圖：以圖像方式整理工作中的重要關係與壓力來源，初步觀察不同關係帶來的身體感受。
12:00-13:00	**午休**
13:00-17:00	**從身體到關係：角色、文化與新的可能** • 身體提供的重要資訊：從特定職場關係出發，覺察身體感受及自然出現的行動傾向。從感受到行動：透過移動、距離、方向、姿勢等體驗，探索不同身體行動帶來的感受與意義。 • 我在關係中成為誰：辨識自己面對不同人物時容易進入的角色與互動位置。關係背後的文化與系統：探索家庭經驗、教師角色、組織權力與文化期待如何影響自己的身體及關係反應。 • 心理劇體驗與角色探索：運用具象化、空椅、角色位置或角色交換等方式，嘗試從不同位置理解自己與關係。增加新的可能：不以消除緊張或找到「正確答案」為目標，而是在原有反應之外，探索兩三種新的身體、角色與行動選擇。
17:00-17:30	**交流與統整** • 統整與帶回生活：整理自己在職場關係中的身體訊息、角色模式與可嘗試的新行動。