

## 教育部教師諮商輔導支持中心

### 111 學年第一學期「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所轄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「生涯意義」、「職家平衡」、「教師專業」及「身心平衡」等四大主題進行規劃，且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，藉由參加團體，透過心理師的專業引導與成員的支持與鼓勵，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，安頓自我。

本次團體共計五團，相關資訊如下：

| 【主題類別一】生涯意義 |   |
|-------------|---|
| 1.          | <p>《薪心開闊：新進教師職涯探索與優勢團體》</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●時間：111/09/26、10/17、11/7、11/21（週一）18：00~21：00</li><li>●參與對象：擔任正式教師年資 1-3 年，想透過團體探索與發掘自己在教職工作的優勢能力，目前於學校聘期內的正式教師皆可報名。</li><li>●人數：8-12 名。</li><li>●領導者：林淑君副教授</li><li>●形式：線上 google meet</li></ul> |
| 【主題類別二】職家平衡 |   |
| 2.          | <p>《灌注信心：薩提爾親職關係與自我成長團體》</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●時間：111/09/28、10/12、10/26、11/9（週三）18：00~21：00</li><li>●參與對象：家中有孩童或自身為父母者優先錄取，且願意分享自身親職經驗者。</li><li>●人數：9-12 名。</li><li>●領導者：戴佑真所長</li><li>●形式：實體團體於展愛心理諮商所(26543 宜蘭縣羅東鎮光明街 161 號)</li></ul>      |

|                    |  |
|--------------------|--|
| 3.                 | <p>《與您同行：家庭照顧者互助支持團體》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間：111/10/20、11/3、11/17、12/1（週四）18：00~21：00</li> <li>●參與對象：為家族主要照顧者之在職教師優先錄取，照顧對象不限（長輩、伴侶、手足等），願意分享身為照護者經驗者。</li> <li>●人數：10 名。</li> <li>●領導者：張莉莉副教授</li> <li>●形式：線上 cisco webex</li> </ul>        |
| <b>【主題類別三】教師專業</b> |  |
| 4.                 | <p>《如魚得水：親師溝通成長團體》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間：111/10/7、10/21、11/4、11/18（週五）18：30~21：30</li> <li>●參與對象：對於親師溝通有興趣或期待能有地方交換意見與經驗的教師們，歡迎您的加入！</li> <li>●人數：10-15 名。</li> <li>●領導者：劉慧華諮商心理師</li> <li>●形式：線上 google meet</li> </ul>                    |
| <b>【主題類別四】身心平衡</b> |  |
| 5.                 | <p>《與情緒對話：教師壓力平衡團體》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間：111/10/1、10/15、10/29、11/5（週六）09：00~12：00</li> <li>●參與對象：在繁忙的教學或行政工作之餘，也別忘了照顧自己，歡迎想藉由心理師專業引導好好照顧自己身心內在狀態的老師參加。</li> <li>●人數：10-15 名。</li> <li>●領導者：陳莉芹諮商心理師</li> <li>●形式：線上 google meet</li> </ul> |

#### 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 4 次團體者優先，並以 1 校 1 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：即日起自 111 年 9 月 14 日（週三）中午 12 點截止，並視實際各場次報名狀況，保留延長報名時間之調整權利。
- 二、線上報名表單連結與填寫：請瀏覽各場次團體簡介後，根據有興趣的團體場次，直接點入連結：<https://www.flowcode.com/page/tcare.k12ea> 或附檔海報中 QR code 報名（請參考附件）。

### 三、注意事項：

- (一) 錄取及遞補：本中心將於 **9月16日** 以電子信件寄發錄取通知，報名者需於 **9月20日中午12點前** 確認回覆，始為正式錄取者；若團體開放遞補名額，本中心將於 **9月21日下午1點後** 陸續發送候補通知信，候補者需於 **9月23日中午12點前** 確認回覆，使為正式錄取者。如欲報名時程延長之狀況，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：本主題團體與一般課程研習不同，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：藉由參與團體，透過成員願意在團體中分享自身經驗，並聆聽、回應其他成員，以能對教職工作或自身生命有所支持與更多元的省思。
- (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](mailto: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。此外，考量疫情安全而無法參與者非個人因素，故不列入未來報名資格審核依據。
  2. 出席：為利團體順利進行、不被中斷或干擾，請提早並準時入席；另為維護學員權益，現場不接受臨時報名或旁聽。線上團體為確保網路連線品質，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，邀請線上團體成員全程開啟視訊鏡頭，並於安靜且獨立的空間參與團體，以利團體進行。
- (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  
林亭孜 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，請洽詢教師諮商輔導支持中心林亭孜心理師。
- 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。

# 薪傳薪傳



各場次詳細簡章



各場次報名表單

- 報名期間：即日起至111年9月14日截止。
- 每場皆有4次團體，報名者以能完整參與4次者優先錄取。
- 請掃描QRcode或至以下網址查閱各場次詳細內容及報名：<https://flow.page/tcare.k12ea>

## 蕪心開闊 新進教師生涯探索與優勢團體

國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授

- 帶領者：林淑君 副教授 兼任學生心理諮商與輔導中心主任、彰化師大社區心理諮商所主任
- 時間：9/26、10/17、11/7、11/21 週一 18:00~21:00

#生涯意義



Google Meet

## 灌注信心 薩提爾親職關係與自我成長團體

- 帶領者：戴佑真 諮商心理師 展愛心理諮商所 所長
- 時間：9/28、10/12、10/26、11/9 週三 18:00~21:00
- 地點：展愛心理諮商所 (宜蘭縣羅東鎮光明街161號)

#職家平衡

宜蘭  
實體

## 與您同行 家庭照顧者互助支持團體

- 帶領者：張莉莉 副教授 美國心理劇、社會計量與團體心理治療訓練師
- 時間：10/20、11/3、11/17、12/1 週四 18:00~21:00

#職家平衡



webex  
by CISCO

## 如魚得水 親師溝通成長團體

- 帶領者：劉慧華 諮商心理師 啟宗心理諮商所 心理師/督導
- 時間：10/7、10/21、11/4、11/18 週五 18:30~21:30

#教師專業



Google Meet

## 療癒身心 教師壓力平衡團體

- 帶領者：陳莉芹 諮商心理師 家庭暴力防治中心諮商心理師
- 時間：10/1、10/15、10/29、11/5 週六 09:00~12:00

#身心平衡



Google Meet



## 蕚心開闊：新進教師職涯探索與優勢團體

帶領者：林淑君副教授

新學年度各縣市開放許多教甄名額，有許多人憑藉努力終於上岸；進入校園成為正式專任教師。縱使是同樣的校園或教學環境，蕚新的身分也將迎向諸多挑戰，帶來生命經驗或生涯的諸多變化。邀請新進教師參加團體，在心理師的專業帶領下，在安全支持的氣氛下相互訴說及分享新手教師的經驗，探索個人優勢，彼此支持前行。

- 時間：111/09/26、10/17、11/7、11/21（一）18:00~21:00
- 參與對象：擔任正式教師年資 1-3 年，想透過團體探索與發掘自己在教職工作的優勢能力，目前於學校聘期內的正式教師皆可報名
- 人數：8-12 名。
- 形式：線上 google meet
- 帶領者經歷：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/兼任彰化師大社區心理諮商所主任
- 團體內容設計

| 節次    | 團體目標                          | 活動說明  |
|-------|-------------------------------|---|
| 第一次團體 | 我們在一條船上：團體形成與凝聚共識<br>新進教師生活樣貌 | 自我介紹、凝聚團體目標、訂定團體規範。<br>探索新進教師生活樣貌與教職生涯期待之定錨：若能在起步時就走的比較穩，對後續生涯滿意度也會提高。            |
| 第二次團體 | 新進教師的英雄之路                     | 探索與討論新進教師常見挑戰，與適應校園環境之成功經驗，共編武功秘笈，如何職場互動不踩雷。                                      |
| 第三次團體 | 新進教師：我的優勢探索                   | 從過去成功經驗中探索個人優勢能力，並延伸至新人職場互動：例如擅長資訊能力的新進教師，如何在與學校資深教師營造良好人際關係的前提之下，一同達到合作與互助的正向關係。 |
| 第四次團體 | 我的生涯意義—新開始                    | 探索個人生涯意義—穩定的生涯與生活、找到生命意義，記得教職初衷<br>團體所得統整與彼此祝福。                                   |

- 報名表單及 QR code：

<https://www.surveycake.com/s/m40L6>



## 灌注信心：薩提爾親職關係與自我成長團體

帶領者：戴佑真所長

成為父母後，才開始學習當父母，也因為孩子，我們開始照見我們自己！

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。

歡迎想要增進親子關係之家長參與團體，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：111/09/28、10/12、10/26、11/09（三）18：00～21：00
- 參與對象：家中有孩童或自身為父母者優先錄取，且願意分享自身親職經驗者
- 人數：9~12 名。
- 形式：展愛心理諮商所（26543 宜蘭縣羅東鎮光明街 161 號）
- 帶領者經歷：展愛心理諮商所所長（現任）、宜蘭縣學生輔導諮商中心合作心理師、桃園縣學生諮商中心駐校心理師、各級學校帶領學生、家長、教師團體及講座 800 場以上（15 年心理專業工作資歷，參見 <https://openlove.blog/>）

### ● 團體內容設計

| 節次                     | 團體目標                                   | 活動說明  |
|------------------------|--|---|
| 第一次團體<br>從「我」到<br>「父母」 | 1. 團體成員暖身<br>與會心連結<br>2. 從「我」到<br>「父母」 | 1. 暖身活動：團體成員相互自介認識。<br>2. 會心活動：團體成員檢視與分享從「我」到「父母」角色的轉變歷程。                       |
| 第二次團體<br>家庭如何塑<br>造人   | 1. 探索家庭如何<br>塑造人                       | 1. 暖身活動：團體成員分享「我」與「父母」角色的覺察。<br>2. 講師說明：家庭如何塑造人<br>3. 會心活動：探索從原生家庭帶到現在家庭的學習與影響。 |
| 第三次團體<br>親子間的內<br>在冰山  | 1. 探索親子間的<br>內在冰山                      | 1. 暖身活動：團體成員分享原家帶到現在家庭互動的覺察。<br>2. 講師說明：薩提爾內在冰山隱喻。                              |

| 節次             | 團體目標                  | 活動說明  |
|----------------|-----------------------|---|
|                |                       | 3. 會心活動：探索與分享孩子的內在冰山、父母自己的內在冰山。   |
| 第四次團體<br>一致性溝通 | 1. 學習一致性溝通<br>2. 珍重再見 | 1. 暖身活動：團體成員分享親子間互動的冰山覺察。<br>2. 講師說明：薩提爾一致性溝通示範<br>3. 會心活動：一致性溝通演練<br>4. 團體結束：團體分享與回饋，珍重再見！ |

● 報名備註

1. 團體課程需願意在團體中分享與聆聽、回應其他成員。
2. 因課程時間有限，且需要團體互動與討論，盡可能不要遲到早退，以避免影響其他成員課程進行。

● 報名表單及 QR code：

<https://www.surveycake.com/s/dKYeK>





## 與您同行：家庭照顧者互助支持團體

帶領者：張莉莉副教授

在學校要帶班授課的您，可能同時間也是家裡的重要支柱，面對家族成員的身心照顧，蠟燭多頭燒之際，是否曾想過要有一個喘息的空間呢？這個團體，提供一個歇息的環境，探索自己一路上的內在力量、學習適合這狀態之新的管理時間、情緒之方法、並設定自己能健康持續的模式。經由分享支持，讓我們有機會回到自己身上，看見自己，並了解在生命路上，我們不孤單。

- 時間：11/10/20、11/3、11/17、12/1（四）18：00～21：00
- 參與對象：為家族主要照顧者之在職教師優先錄取，照顧對象不限（長輩、伴侶、手足等），願意分享身為照護者經驗者。
- 參與人數：10名。
- 形式：線上 cisco webex
- 帶領者學經歷簡介：  
學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導系諮商心理學博士  
工作經歷：
  - 屏東大學教育心理與輔導系退休副教授
  - 具有台灣諮商心理師證照、社會工作師證照與諮商心理師督導資格
  - 美國心理劇、社會計量與團體心理治療考試委員會（The American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy，簡稱 ABEPSGP）認證之「心理劇導演」
  - 美國心理劇、社會計量與團體心理治療考試委員會認證之心理劇「訓練師」

● 團體內容設計

| 節次    | 團體目標                                      | 活動說明  |
|-------|---|---|
| 第一次團體 | 我的現在式<br>1. 彼此認識<br>2. 敘說自己目前照顧者的處境       | 1. 認識活動—動物卡<br>2. 目前故事敘說—用自己角度<br>—用苦難角度<br>—用成就角度<br>3. 命名—  |
| 第二次團體 | 我是誰？<br>1. 探索生命苦難中的成功經驗<br>2. 找出各自堅強的內在韌力 | 1. 分享這兩週生活中最最.....的時刻<br>2. 探索生命成長的腳蹤<br>2-1 成就史<br>2-2 苦難史<br>3. 四個面向—辛苦、快樂、收穫、其他<br>4. 理想圖像—自己內在資源<br>5. 分享這次團體中最最洞察或...的部分 |
| 第三次團體 | 我的新策略<br>1. 練習分析角色內涵<br>2. 因應照顧者多重角色的策略學習 | 1. 分享這兩週生活中最最.....的時刻<br>2. 角色功能的分析<br>3. 學習新策略<br>3-1 時間管理<br>3-2 情緒管理<br>4. 分享這次團體中最最洞察或...的部分                              |
| 第四次團體 | 無怨無悔<br>1. 重新檢視自己價值觀<br>2. 如何製造歇息         | 1. 分享這兩週生活中最最.....的時刻<br>2. 生命的最後一天——從最後來看，做甚麼你不會後悔<br>3. 偷得浮生半日閒--如何設計歇息，以備走更遠的路<br>4. 外在資源連結<br>5. 分享這次團體中最最洞察或...的部分       |

● 報名表單及 QR code：

<https://www.surveycake.com/s/RYn1b>



## 如魚得水：親師溝通成長團體

領導者：劉慧華諮商心理師

親師合作與溝通是門藝術也是挑戰，家長是陪伴孩子的重要他人，也是老師在教育路上的重要合作伙伴。身為教師，傳達自己的教學理念及找到和家長合作的途徑，幫助學生正向發展與適應，是重要的課題。

但當遇到有好多想和家長討論溝通的事，卻是「已讀不回」、「不讀不回」、「您撥的電話無人接聽」……老師只能被動接受嗎？

溝通經常不是單一路徑可完成，而是多元媒合的過程。在本團體中，將透過成員間的實務經驗與體會，帶領大家一起探索親師溝通中的人際角色，從中了解我是誰？我身處的場域？我遇到了誰？我如何與之互動？練習思考並鍛練覺察、反思、彈性及溝通力。

參加本團體除了能精進親師溝通力，也是深化自我了解的途徑；請與我們一起彼此陪伴、支持、自我探索，並試著將所學所思，發展與應用在工作場域中。

- 時間：111/10/7、10/21、11/4、11/18（五）18：30～21：30
- 參與對象：對於親師溝通有興趣或期待能有地方交換意見的教師們，歡迎您的加入！
- 人數：10-15名。
- 形式：線上 google meet
- 帶領者學經歷簡介：  
學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士班  
工作經歷：
  - 啟宗心理諮商所諮商心理師/督導
  - 心澤心理諮商所諮商心理師/所長
  - 國教署教師支持中心合作諮商心理師
  - 桃園市教師支持中心合作諮商心理師
  - 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心安心專員(危機處理)

● 團體內容設計

| 節次    | 團體目標   | 活動說明   |
|-------|--|--|
| 第一次團體 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識彼此，促進凝聚力</li> <li>2. 建立團體規範</li> <li>3. 探索及統整影響溝通因子</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹活動，增加成員間熟悉度</li> <li>2. 透過分享學校的環境、社區、學生及家長特性、校園文化等，彙整影響親師溝通的因子</li> <li>3. 增加親師溝通多元思考角度</li> </ol> |
| 第二次團體 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索人際與專業自我</li> <li>2. 多元人際互動下的我</li> </ol>                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我人際探索活動</li> <li>2. 增加在日常人際及教師角色的了解</li> </ol>  |
| 第三次團體 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探索多元處境下，可能遇到的情況</li> <li>2. 發展多元互動方式</li> </ol>                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享遇到的親師溝通情況</li> <li>2. 藉由成員間的腦力激盪</li> <li>3. 發展多元處境下的多元互動策略</li> </ol>                             |
| 第四次團體 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我的優勢及可持續發展之處</li> <li>2. 團體結束</li> <li>3. 分享回饋</li> </ol>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藉由彼此回饋活動</li> <li>2. 彙整屬於我獨特且寶貴的優勢並發展我持續學習調整之處</li> <li>3. 珍重再見</li> </ol>                           |

● 報名表單及 QR code：

<https://www.surveycake.com/s/YykAz>



## 與情緒對話：教師壓力平衡團體

領導者：陳莉芹諮商心理師

身為教師，一天需要面對很多人與處理許多事，加上工作的投入程度或精益求精的自我要求，可能已經承擔過高壓力而不自知，累積的情緒可能從生理，或力不從心的心理狀態發出訊號；本團體藉由心理師的引導，先帶領參與教師認識在教職環境中可能會遇到的壓力或情緒來源，進而透過方案設計，了解自我照顧方法，能找到自我調節與正向資源的方法，來面對教職工作與生活中的挑戰。

- 時間：111/10/1、10/15、10/29、11/5（六）09：00～12：00
- 參與對象：在繁忙的教學或行政工作之餘，也別忘了照顧自己，歡迎想藉由心理師專業引導好好照顧自己身心內在狀態的老師參加。
- 人數：10-15名。
- 形式：線上 google meet
- 領導者經歷：家庭暴力防治中心諮商心理師
- 團體內容設計

| 節次    | 團體目標      | 活動說明  |
|-------|-----------|---|
| 第一次團體 | 新的視野認識情緒  | 會定時傾倒環境垃圾的我們，有注意到內在情緒垃圾也需要清理嗎？在團體中從認識情緒功能開始，將身心狀態與情緒重新連結，增加對自我內外狀態的覺察意識       |
| 第二次團體 | 心的視野盤整壓力  | 在心理測驗與探索活動中，釐清目前的壓力源與負擔狀態，可能來自學生問題多元、行政負擔過多、與親師生關係互動困難等，藉由團體討論與經驗分享釐清問題來源與面向。 |
| 第三次團體 | 面對問題與自我照顧 | 對自我問題面向的理解，提升對處理問題的多面向策略，與探索自我的個性特質與因應習慣的影響，擴充面對問題的方法，與練習自我照顧的行動。             |
| 第四次團體 | 資源與力量整合   | 盤整對自我的認識與整合資源，撕下不需要的標籤與習性，為自己進行配備升級。面對目前的工作處境，能更清楚釐清問題，掌握面對問題的方法與情緒調節的自我照顧能力。 |

- 報名表單及 QR code：

<https://www.surveycake.com/s/2RBQN>

