

彰化縣 113 年度友善校園學生事務與輔導工作 教師促進心理健康活動～教師自我照顧工作坊

一、依據：

- (一) 教育部 113 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫
- (二) 彰化縣 113 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫

二、目的：

- (一) 增進教師因應工作的壓力挑戰的能力，促進教師身心健康發展。
- (二) 協助教師調整自我狀態，以達到預防專業耗竭，增進健康之目的。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部
- (二) 主辦單位：彰化縣政府
- (三) 承辦單位：彰化縣洛津國小
- (四) 協辦單位：彰化縣文化局、彰化縣員林國小、彰化縣學生輔導諮商中心

四、辦理時間、地點：

- 113 年 8 月 20 日 (二) 南北管音樂戲曲館 第二排練室(500016 彰化市平和七街 66 號)
- 113 年 8 月 21 日 (三) 員林國小第二會議室 (員林市三民東街 221 號)

五、實施對象：本縣 113 學年度各國中小輔導人員 (輔導主任、組長及專兼任輔導教師、輔導背景教師) 自由報名參加。請於 113 年 8 月 5 日至 8 月 9 日前逕行上「全國教師在職進修資訊網」報名，以利作業，逾期恕不受理。每場報名每場額滿 (25 人) 為止，每位教師兩場擇一參加，勿重複報名，重複報名者主辦單位取消報名資格。可登記備取制度，恕無法接受現場報名。

六、實施方式：以壓力紓解，自我照顧為主題，由專業講師、學生輔導諮商中心專業諮商心理師帶領各類體驗課程。

七、課程內容：如附件。

八、預期效益：

- (一) 教師可在工作坊中自我覺察，增進自我效能感，並紓解壓力。
- (二) 藉由多元活動與媒材，教師可接觸不同活動方式，並運用在輔導工作。

九、報名方式：

- (一) 請於 113 年 8 月 5 日至 8 月 9 日前逕行上「全國教師在職進修資訊網」報名，以利

作業，逾期恕不受理。如臨時有事需取消，請事先告知主辦單位，以利後續進行備取通知作業。

(二) 參加人員請給予公(差)假登記，全程參與之教師准予核給研習時數每場 6 小時，參加研習學員研習後請利用校內相關會議辦理宣導。研習開始 10 分鐘後報到者為遲到，參與研習人員未請假而缺席者，將告知原服務單位。

(三) 本研習全程參加之輔導人員，得計入輔導人員在職訓練研習時數「乙、輔導議題研討與系統整合」單場採計 6 小時。

(四) 研習將於 8 月 16 日寄送行前通知，請於「全國教師在職進修資訊網」中，請留意登記在全教網之個人信箱資訊進行收信。

十、如有任何疑問，請洽詢本縣學生輔導諮商中心承辦人：江志偉教師，LINE ID：@607hdnqa。

十一、獎勵：於本研習活動圓滿完成後，相關承辦人員依權責辦理獎勵。

十二、經費來源：由教育部專款補助或由本府相關預算項下支應。

十三、本實施計畫呈縣府轉呈教育部核定後實施，修正時亦同。

附件

113 年心理健康活動～教師自我照顧工作坊課程表 第 1 場次

辦理時間：113 年 8 月 20 日（星期二）

辦理地點：南北管音樂戲曲館 第二排練室(彰化市平和七街 66 號)

全國教師在職進修資訊網：【課程代碼：4339607】

| 日期 | 時 間 | 課程名稱 | 主講人 |
|-------------|-------------|------------------------------|-----------------------|
| 8/20 (二) | 08:40~08:55 | 報到及領取資料 | 彰化縣學生輔導諮商中心 |
| | 08:55~09:00 | 開 幕 式 | 學生事務及特殊教育科 陳威龍科長 |
| | 09:00~12:00 | 芭特妮芙基本動作運用在姿 態調整~給久坐或久站的你 | 彰化縣學生輔導諮商中心 郭淑惠社工師 |
| | 12:00~13:00 | 【午餐暨午休時間】 | |
| | 13:00~16:00 | 頌鉢瑜珈： 心靈共鳴，找回平靜的自己 工作坊 | 頌鉢行者 王子菱 |
| | 16:00~ | 研習回饋與賦歸 | 彰化縣學生輔導諮商中心 |

113 年心理健康活動～教師自我照顧工作坊課程表

第二場次

辦理時間：113 年 8 月 21 日（星期三）

辦理地點：員林國小第二會議室（員林市三民東街 221 號）

全國教師在職進修資訊網：【課程代碼：4339609】

| 日期 | 時 間 | 課程名稱 | 主講人 |
|-------------|-------------|-----------|-----------------------|
| 8/21 (三) | 08:40~08:55 | 報到及領取資料 | 彰化縣學生輔導諮商中心 |
| | 08:55~09:00 | 開 幕 式 | 學生事務及特殊教育科 陳威龍科長 |
| | 09:00~12:00 | 義式咖啡調理 | 彰化縣學生輔導諮商中心 賴宏維社工師 |
| | 12:00~13:00 | 【午餐暨午休時間】 | |
| | 13:00~16:00 | 塔羅牌自我探索 | 彰師大師培課程 張嘉瑋 講師 |
| | 16:00~ | 研習回饋與賦歸 | 彰化縣學生輔導諮商中心 |