彰化縣115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115年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫

（二）彰化縣115年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫

二、目的：

（一）增進自我認識：生命教育強調個體對自我生命的理解和認識，包括自我價值、目標和意義。自我照顧則是基於這種自我認識，幫助個體了解自己的需求，從而培養適合自己的照顧習慣。

(二)提升身心健康：生命教育中提到的全面健康觀念。透過自我照顧，個體能夠更好地管理壓力、情緒和身體健康，從而提升生活質量。

(三)應對挑戰：生命教育教導人們如何面對生命中的挑戰和困難。培養良好的自我照顧態度能幫助個體在面對逆境時保持韌性。

（四）情緒調節與壓力管理：教導個人識別、理解與調節情緒，例如透過正念練習、深呼吸或積極的自我對話來應對壓力。透過自我照顧課程實踐能降低壓力的行為，如運動、充足睡眠或休閒活動，以支持情緒穩定。

（五）自我意識與自我同理：培養自我意識，幫助個人察覺自身的情緒、價值觀與優勢。自我照顧課程中帶領學員個人適時休息、減少自我批評，促進心理健康。實踐自我接納與自我同理。

（六）動機與自我效能感：透過課程適當休息與個人成就感的培養（如完成小目標或興趣活動），讓人持續保持積極態度。幫助個人設定目標、維持內在動機，增強自我效能感。

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：彰化縣村上國小

（四）協辦單位：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：

115年8月20日（四）、21日（五）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115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115年7月6日至7月17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（30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：課程以壓力紓解，自我照顧，發展自我興趣為主題，輔以社會情緒學習(SEL)，五大核心概念。由專業講師與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。

（三）教師透過覺察與社會情緒學習，內化到生活中，延伸至教學情境。

九、報名方式：

（一）請於115年7月6日至7月17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17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

115 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：115 年 8 月 20 日（星期四）

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：5545652】

日期	時　間	課程名稱	主講人
8/20（四）	08:40～08:55	報到及領取資料	彰化縣學生輔導諮商中
	08:55～09:00	開 幕 式	學生事務及特殊教育科長官
	09:00～10:00	以圖像媒介促進情緒理解與人際覺察	講師： 荷光育才心理治療所 林榮哲　臨床心理師
	10:00～12:00	情緒與壓力調適(操作)： 理解內在需求與情緒節奏（圖像引導課程~情緒素養與內在探索）	
	12:00～13:00	【午餐暨午休時間】	
	13:00～14:00	關係理解與溝通：看見差異、減少衝突（情緒的形狀~一場與內在的相遇）	講師： 荷光育才心理治療所 林榮哲　臨床心理師 助理講師： 張嘉瑋
	14:00～16:00	自我整合與成長(操作)： 從覺察到行動（靈性整合之個人生命歷程發展，從人與人分享中，探究個人靈性成長之經驗，進而互相療癒）	
	16:00～	研習回饋與賦歸	彰化縣 學生輔導諮商中心

115 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：115 年 8 月 21 日（星期五）

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：5545656】

日期	時　間	課程名稱	主講人
8/21（五）	08:40～08:55	報到及領取資料	彰化縣學生輔導諮商中
	08:55～09:00	開 幕 式	學生事務及特殊教育科長官
	09:00～10:00	感官覺察與內在連結： 從經驗走進情緒的入口	講師： 鄭曉彤 諮商心理師/藝術治療師
	10:00～12:00	主題：「我的支持系統」穩定與連結(操作) 媒材：石頭＋木頭（簡單拼組） 引導方向： *哪些是「穩定我的力量」？ *哪些是「我依靠的關係」？ *石頭（重量／承載）與木頭（延伸／支撐）的象徵	
	12:00～13:00	【午餐暨午休時間】	
	13:00～14:00	情緒表達與自我照顧： 從釋放走向轉化的創作歷程	講師： 鄭曉彤 諮商心理師/藝術治療師
	14:00～16:00	主題一：個人療癒作品(操作) 主題二：「我的自我照顧提醒物」(操作) 媒材：花材／葉材(轉化與自我照顧) 選擇當下需要的狀態（安定／釋放／陪伴） 用自然材質構成一個「情緒容器」 設計可以帶走的小作品（書籤、卡片、小物） 成為一個提醒自己的訊號	
	16:00～	研習回饋與賦歸	彰化縣 學生輔導諮商中心

彰化縣學生輔導諮商中心
Changhua Student Guidance and Counseling Center