

# 彰化縣 110 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 110 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫
- (二) 彰化縣 110 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：彰化縣大村國小
- (四) 協辦單位：彰化縣學生輔導諮商中心

## 四、辦理時間：110 年 9 月 29 日（三）、9 月 30 日（四），共舉辦 2 場。

## 五、辦理地點：員林市育英國小視聽中心(員林市光明街 31 號)

六、實施對象：本縣 110 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），自由參加，報名每場至額滿（25 人）為止。請於 110 年 9 月 14 日至 9 月 16 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。每研習場次至多 25 人次參與，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。

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

八、課程內容：如附件。

## 九、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。

## 十、報名方式：

- (一) 請於 110 年 9 月 14 日至 9 月 16 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。

- (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) 因應疫情，後續辦理方式或日期，將配合中央疫情指揮中心規定滾動式修正。
- (四) 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。
- (五) 研習前一週寄送行前通知，請於「全國教師在職進修資訊網」中，登錄個人信箱資訊。
- (六) 報名前注意事項：

#### 【簡易筋膜放鬆】課程

1. 課程將分享簡易肌筋膜放鬆技巧，無法取代專業醫療；若您有慢性疼痛或急性發炎問題，請洽專科醫師。
2. 課程進行中，在徵得學員的同意下，可能會有小範圍的肢體碰觸，請斟酌您的接受程度再報名。
3. 學員需自攜部份器材(需自備瑜珈墊、若有滾桶、按摩球可攜帶)，為增加課程多元性，器材可能交換使用，使用後進行消毒，請斟酌您的意願再報名。
4. 當天請著輕便休閒、或適合運動之衣物，避免穿著裙裝。

#### 【走讀城鎮-在生活中的微旅行】課程

1. 自備能拍照的手機或相機(手機為佳，因需立即傳送較方便)。
2. 輕便服裝與舒適的鞋子，需外出走動。

十一、如有任何疑問，請洽詢本縣學生輔導諮商中心承辦人：郭乃瑜教師，LINE ID：  
k.milkfish。

十二、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。

十三、經費來源：由教育部專款補助或由本府相關預算項下支應。

十四、本實施計畫呈縣府轉呈教育部核定後實施，修正時亦同。

# 110 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：110 年 9 月 29 日（星期三）

辦理地點：員林市育英國小視聽中心(員林市光明街 31 號)

全國教師在職進修資訊網：【課程代碼：3123369】

日期	時 間	課程名稱	主講人
9/29 (三)	09:10~09:15	報到及領取資料	彰化縣學生輔導諮商中心
	09:15~09:20	開 幕 式	學生事務及特殊教育科 陳威龍科長
	09:20~10:20	讀夢認識自己(1)	彰化縣學生輔導諮商中心  陳劭旻諮商心理師
	10:20~10:30	【休息與討論】	
	10:30~12:00	讀夢認識自己(2)	
	12:00~13:00	【午餐暨午休時間】	
	13:00~14:30	簡易筋膜放鬆(1)	彰化縣學生輔導諮商中心  許佳文諮商心理師 助理講師： 王靖媛諮商心理師
	14:30~14:40	【休息與討論】	
	14:40~15:40	簡易筋膜放鬆(2)	
	15:40~16:00	研習回饋與賦歸	彰化縣學生輔導諮商中心

# 110 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：110 年 9 月 30 日（星期四）

辦理地點：員林市育英國小視聽中心(員林市光明街 31 號)

全國教師在職進修資訊網：【課程代碼：3123370】

日期	時間	課程名稱	主講人
9/30 (四)	09:10~09:15	報到及領取資料	彰化縣學生輔導諮商中心
	09:15~09:20	開幕式	教育處學生事務及特殊教育科 陳威龍科長
	09:20~10:20	送禮自用兩相宜： 桌上遊戲教學與放鬆（1）	彰化縣學生輔導諮商中心  楊詠儒諮商心理師 助理講師： 林子涵諮商心理師
	10:20~10:30	【休息與討論】	
	10:30~12:00	送禮自用兩相宜： 桌上遊戲教學與放鬆（2）	
	12:00~13:00	【午餐暨午休時間】	
	13:00~14:30	走讀城鎮～ 在生活中的微旅行（1）	彰化縣學生輔導諮商中心  楊絮涵諮商心理師 助理講師： 李雅婷諮商心理師
	14:30~14:40	【休息與討論】	
	14:40~15:40	走讀城鎮～ 在生活中的微旅行（2）	
	15:40~16:00	研習回饋與賦歸	彰化縣學生輔導諮商中心