

屏東縣教師諮商輔導支持中心

112 年 教師心靈成長課程 計畫書

一、目的：

透過心靈成長課程，提升教師心理健康相關知能，以促進教師情緒管理及人際關係等方面之心情調適，當教師面對新的挫折時，有應對之方式，得以紓解內在壓力、調節自身狀態，克服當前所遇困難。

二、辦理單位：

- (一) 主辦單位：屏東縣政府(教育處)
- (二) 承辦單位：國立屏東大學社區諮商中心
- (三) 協辦單位：國立屏東大學教育心理與輔導學系

三、參加對象與人數：

以屏東縣國小、國中及縣立高級中等學校現職專任/代理教師為主要參加對象，各場次預計 160 人參加。

四、辦理方式：

課程時間	課程主題	課程講師	課程方式
112/04/15(六) 09:00~12:00	紓壓療癒-和自己去旅行	袁倫欽心理師	實體課程 屏大社諮中心
112/05/31(三) 14:00~17:00	情緒梳理-情緒迷宮	石瀝新心理師	線上課程 (Google Meet)
112/7/3 (一) 09:00~12:00	紓壓療癒-抒心同遊	呂至亞心理師	實體課程 屏大社諮中心
112/7/8 (六) 09:00~12:00	情緒梳理-情緒調節「針」療癒	陳沛宜心理師	實體課程 屏大社諮中心
112/7/11 (二) 09:00~16:00	紓壓療癒-健身心生活	張聖杰心理師 吳品綻 教練	實體工作坊 屏大社諮中心
112/8/9 (三) 09:00~12:00	因人而異的溝通技巧	曾彥豪老師 (歐耶老師)	線上課程 (Google Meet)

五、預期效益：

- (一) 預計辦理 6 場次，受益總人數為 160 人次。
- (二) 預計有八成以上的參加人員，對本活動的辦理給予正面肯定。

六、報名方式：

- (一) 請至活動報名系統連結報名：

實體課程：

1. 紓壓療癒-和自己去旅行-透過自助旅行，學習與自己相處，探索內在、發掘心的可能，即日期~4/7 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/s2YcZXLuei7xyWHBA>
2. 紓壓療癒-抒心同遊，即日期~6/26 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/t1ZeAMMc13Ju9nv46>
3. 情緒梳理-情緒調節「針」療癒-羊毛氈手作課程，即日期~6/30 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：
<https://forms.gle/yrvuh2Y12yzVnf338>

線上課程：

1. 情緒梳理-情緒迷宮-探索隱藏在迷宮深處的情緒源頭，即日期~5/24 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：
<https://forms.gle/ag9ZvtA8So5yRaqQA>
2. 因人而異的溝通技巧，即日期~8/2 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/C9breFA6vrnhGabR7>

實體工作坊：

1. 紓壓療癒-健身心生活-辦公室紓壓與運動工作坊，即日期~7/4 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：
<https://forms.gle/Zm3UG6hmRHCpHNvKA>

- (二) 聯絡人：屏東縣教師諮商輔導支持中心鍾小姐（電話：08-7212611，
E-mail：teachercoun.pt@gmail.com）