

教育部教師諮商輔導支持中心

114 學年度第一學期「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主管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「多元支持」、「職家平衡」、「教師專業」及「身心平衡」四大主題進行規劃，並特別邀請國內具豐富實務經驗之團體學者專家帶領。

我們理解教師的職涯路上會經驗各種挑戰，希望能藉由參加團體，在心理師的專業引導與成員的支持與鼓勵之中，能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。

本次團體共計六團，相關資訊如下：

線上場次
【主題類別一】身心平衡
線上場-自在人生：教師情緒照顧與安頓成長團體 ●時間： 9/18、9/25、10/2、10/9，週四晚間 19:00~22:00（每次 3 小時，共 4 次） ●帶領者：張祐誠 心理師
【主題類別二】生涯意義
線上場-啟航~乘風破浪，平波緩進~新進教師自我照顧與支持團體 ●時間： 10/16、10/23、10/30、11/06、11/13、11/20，週四晚間 19:00~21:00（每次 2 小時，共 6 次） ●帶領者：卓翠玲 心理師
【主題類別三】多元支持
線上場-那些不能說的累，來我們這裡說-多元性別教師身心支持與自我照顧團體

●時間： 10/25、11/01、11/08、11/15，週六晚間 18:30~21:30（每次 3 小時，共 4 次） ●帶領者：姚珮華 心理師
下列場次，將由本中心邀請已使用中心服務的教師參與，不對外開放報名。
線上場-教師自我內在整合復能團體 ●時間： 09/18、10/02、10/16、10/30，週四晚間 18:00~21:00（每次 3 小時，共 4 次） 帶領者：戴佑真諮商心理師（展愛心理諮商所所長）
實體場次
【主題類別四】職家平衡
A. 臺南場-從我到我們的「心」練習~伴侶/親密關係與自我成長團體 ●時間： 10/08、10/22、11/05、11/19，週三晚間 18:00~21:00（每次 3 小時，共 4 次） ●帶領者：呂孟育諮商心理師（慈恩心理治療所） ●地點：國立臺南高級商業職業學校-團體諮商室 （臺南市南區健康路一段 327 號） B. 高雄場-【沉澱，充電：給教職爸媽的親職教養成長團體】 ●時間： 10/31、11/07、11/14、11/21，週五晚間 18:30~21:30（每次 3 小時，共 4 次） ●帶領者：郭敏慧諮商心理師（家慈診所身心醫學） ●地點：慢慢心理諮商所 （高雄市前鎮區一心二路 21 號五樓之三）

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、能完整參與四次團體者優先，並以一校一名為限；
- 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：

- （一）9 月開始之場次《線上場-身心平衡》，即日起至 114 年 9 月 05 日（週五）中午 12 點截止。
- （二）10 月開始之場次《線上場-教師專業》、《線上場-多元支持》與兩場《實體場-職家平衡》報名從即日起至 114 年 9 月 26 日（週五）中午 12 點截止。
- （三）本中心將視實際各場次報名狀況，保留提前截止或延長報名時間之調整權利。

二、報名方式：

請點入連結 <https://tcare.notion.site/tcare-group>，或掃描海報 QR code（請參考附件），瀏覽各場次團體簡介，並選擇有興趣的團體場次填寫表單報名。

三、注意事項：

（一）錄取及遞補：

1. 本中心將於 9 月 05 日（週五） 以電子信件寄發 9 月開始之場次錄取通知，於 9 月 08 日（週一）中午 12 點前完成 確認回覆者，始視為正式錄取；若團體開放遞補名額，本中心將於 9 月 10 日下午 1 點後 陸續發送候補通知信，於 9 月 12 日（週五）中午 12 點前 確認回覆者，始視為正式錄取。
2. 本中心將於 9 月 29 日（週一） 以電子信件寄發 10 月開始之場次錄取通知，於 10 月 02 日（週四）中午 12 點前完成 確認回覆者，始視為正式錄取；若團體開放遞補名額，本中心將於 10 月 03 日（週五）下午 1 點後 陸續發送候補通知信，於 10 月 06 日（週一）中午 12 點前 確認回覆者，始視為正式錄取。
3. 如遇報名時程縮短或延長之狀況，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，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。
2. 實體場次出席：為利團體順利進行、不被中斷或干擾，實體場次敬請提前抵達會場並準時入席；另為維護學員權益，現場不接受臨時報名或旁聽。
3. 線上場次出席：線上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，敬請於安靜且獨立的空間參與團體，並全程開啟視訊鏡頭。
4. 請假：經正式錄取者，若臨時請假，請務必於團體開始前寄

電子郵件 tcare_exe@ntnu.edu.tw，並以電話通知團體助理/中心承辦人知悉。若未告知並無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核依據。

(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

林子鈞 專任社會工作師 (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，請依上述聯絡資訊洽詢承辦單位。

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、教師參與活動全程免費，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、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。

二、本計畫若有未盡事宜，將另行公告

活動名稱			
114 學年度第一學期「薪傳・傳心」教師主題團體			
辦理時間	114/9/18、9/25、10/2、10/9，週四晚間 19:00~22:00 (每次 3 小時，共 4 次)		
辦理方式	Google Meet 線上	講師	張祐誠 諮商心理師
團體人數	預計 12 位		
講師介紹			
現職： 毛蟲藝術心理諮商所專業督導／諮商心理師 台灣心理劇學會監事 臺灣師範大學教育心理與輔導所兼任助理教授 曾任： 淡江大學教育心理與諮商所助理教授 台灣心理劇學會第六屆理事長 彰化縣學生輔導諮商中心專任心理師			
活動目的			
教師生活步調繁忙，需同時面對學生、家長或各種教育政策帶來的挑戰，也需要兼顧家庭、自我等不同層面的需求，過程中若能照顧好自身情緒，將能更有餘裕去面對外界壓力。此團體協助教師認識自身的情緒，並透過線上的藝術創作、靜心、模擬對話等不同練習，在同儕分享生活與相互支持中，學習在壓力中仍能照顧自己的情緒、好好休息，也懂得如何表達自身需求，更能與他人自在相處。			
活動說明			
節次	目標	活動內容	
第一次團體	認識與安頓情緒	自我介紹，凝聚團體工作目標與建立規範。學習感受跟安穩情緒的靜心技巧。	
第二次團體	從情緒中辨識個人需要	探索人際互動對自身心情的影響，並從情緒的認識中，發現自身的需求和期待。	
第三次團體	我懂你，你懂我：溝通與練習	透過簡單的創作圖來探索影響目前關係發展的相關人際因素，藉此釐清自身所重視的價值觀，運用情感同理、模擬對話的練習活動，認識溝通中的自己，學習如何理解對方與表達自己。	

附件一

第四次團體	安頓身心的元素圖	以藝術創作出安頓情緒的重要元素， 統整團體所得、相互回饋與祝福。
備註	1.請成員準備蠟筆一盒、A4 紙、抱枕、溫水 2.團體進行時請使用大螢幕、麥克風、視訊鏡頭參與（勿用手機），並於安靜不受他人打擾的獨立空間參加，使更能舒服自在地投入團體。	

114 學年度第一學期「薪傳・傳心」教師主題團體			
活動名稱			
啟航~乘風破浪，平波緩進～新進教師自我照顧與支持團體			
辦理時間	114/10/16、10/23、11/06、11/13、11/20，週四晚間 19:00~21:00 (每 2 小時，共 6 次)		
辦理方式	Google Meet 線上	講師	卓翠玲 諮商心理師
團體人數	預計 12~15 位		
講師介紹			
現職： 彰化秀傳醫院人力資源部專案諮商心理師 國立彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師 相關證照： 英國牛津正念基金會正念認知療法及正念認知生活受訓師資 曾任： 彰化縣諮商心理師公會理事長			
活動目的			
邀請您參與一段知心之旅，探索現今面臨的教育環境的挑戰，探索投身教育志業的初衷，在內在與外在經驗探索旅途之中，更好的自我照顧與連結內外在資源，提升幸福感、展望更美好的未來。			
活動說明			
節次	目標	活動內容	
第一次團體	● 團體形成與相互認識。 ● 了解成員參與團體的期待。 ● 探索投入教職中的初衷。	1. 畫我的名字 2. 我為何而來？ 3. 初心	
第二次團體	● 覺察環境中的挑戰與壓力。 ● 覺察教師角色的社會期許。 ● 探討如何安住當下。	1. 挑戰來自哪裡？ 2. 角色框框架架 3. 此時此地的練習	
第三次團體	● 覺察個人內在的自我期許。 ● 探索認知資源與限制。 ● 專注當下，有所選擇。	1. 內在探索之旅 2. 是助力還是阻力？ 3. 專注與選擇的練習	
第四次團體	● 探討面對困境時，如何更好的因應。 ● 探討如何提升心智能力以因應困難。	1. 乘風破浪 2. 困難是生命中的一部份 3. 覺察與心智的練習	
第五次團體	● 探討自我、人際及環境資源。 ● 探討未來可能的挑戰與資源。	1. 平波緩進 2. 以不變應萬變 3. 連結與靜觀變化的練習	

附件一

第六次團體	● 探索未來可能的挑戰與資源。 ● 選擇最好的方式自我照顧。 ● 展望未來與相互祝福。	1. 未來可期 2. 展望未來 3. 回顧與祝福
備註	1. 請成員準備 A4 白紙五張及蠟筆或彩色筆一盒。並請自備開水、保暖衣物與舒適坐墊。 2. 本課程屬自我成長性質的心理教育課程，不屬於醫療性質的治療團體，不適合目前處於嚴重或急性身心疾患者參加。 3. 為促進團體成員的連結、保密及安全感並提升個人自我成長，參與團體時請全程開啟鏡頭，並確保環境安靜、隱密、不受干擾，身邊無他人在場。	

114 學年度第一學期「薪傳・傳心」教師主題團體			
活動名稱			
那些不能說的累，來我們這裡說-多元性別教師身心支持與自我照顧團體			
辦理時間	10/25、11/01、11/08、11/15，週六晚間 18:30~21:30 (每次 3 小時，共 4 次)		
辦理方式	Google Meet 線上	講師	姚佩華 諮商心理師
團體人數	預計 12~15 位		
講師介紹			
現職： 1. 一心心理諮商所 2. 好晴天身心診所（潭子、北屯） 專業證照： 中華民國諮商心理師高考通過（諮心字第 1491 號）、美國心理劇社會計量與團體心理治療考試委員會認證合格心理劇導演（Certified Practitioner）。 曾任： 淡水馬偕醫院協談中心專任諮商心理師暨臨床教師（2010 年~2022 年） 癌症希望基金會、天使心家族基金會等機構合作心理師			
活動目的			
我們將開設這 12 小時的迷你工作坊，想給你一個不用防衛、不用討好、不用解釋的空間，一起聊聊、一起探索與梳理，一起為自己撐起更多身心的可能性。進行方式透過簡單塗鴉、換位思考、團體對話、情緒調節練習等等，引導你看見與陪伴自己在教職角色中的辛苦與韌性，慢慢地找回穩定呼吸的自主性與控制權。 您將會體驗一個安全、無需自我審查的團體空間、身心覺察與壓力調節的方法、情緒支持與自我照顧練習。我相信一個人的力量也許脆弱，但一群人，就可以讓彼此看見自己的樣子，走得久一點、鬆一點。誠摯邀請你，不需要強大、不需要準備好，只要願意出現，就是一種對自己的溫柔。			
活動說明			
節次	目標	活動內容	
第一次團體	認識帶領者與共學夥伴，建立初步關係、初步討論並確認小團體共識與方向。	1. 場面構成：這是屬於客製化的小團體，不是以講課為主。為了讓所有夥伴能安心交流，需要大家在一個獨立隱私關門的空間。 2. 您可以使用希望我們可以怎麼稱呼您的外號(非報名時的姓名)。	
第二次團體	表達真實經驗的正負向矛盾掙扎，進行情緒的流動與轉化。	1. 當前的職場性別樣貌之塗鴉創作。 2. 增加自我覺察，拓展脈絡的視框，提升因應不可控之外在的能力，允許彈性。	

附件一

第三次團體	將覺察行動化，嘗試新行為	1. 探索產生困擾之問題發展脈絡，促進洞察，評估情境與人際資源，重新選擇。 2. 發展解決問題的能力與因應行動策略。
第四次團體	整理共學結果，回饋與祝福。	1. 回顧前三次小團體歷程，找出反思與獨立判斷的能力、定錨正向力量，預備適應外界能力，促進工作和生活品質。

114 學年度第一學期「薪傳・傳心」教師主題團體			
活動名稱			
教師自我內在整合復能團體			
辦理時間	09/18、10/02、10/16、10/30，週四晚間 18:00~21:00 (每次 3 小時，共 4 次)		
辦理方式	Google Meet 線上	講師	戴佑真 諮商心理師
團體人數	12~15 位		
講師介紹			
現職： 展愛心理諮商所所長 專業證照： 中華民國諮商心理師、薩提爾系統短期治療專業訓練合格治療師 曾任： 桃園縣學生諮商中心駐校心理師 長庚科大專任諮商心理師			
活動目的			
有感於教師在教學現場不論是面對學生、家長、班級經營或是行政工作，有越來越多的壓力與考驗，常常會遇到挫折與困境，而感到能量消耗、身心疲憊，甚至面對教職的自我效能失去信心。 本課程希望能透過一些活動，幫助教師停頓下來、覺察並看見自己的需要、盤點自己的內在資源、資源整合，讓教師對自己更有信心，以面對工作上的壓力與挑戰。			
活動說明			
節次	目標	活動內容	
第一次團體	覺察與看見自己的需要	1. 自我介紹與團體暖身 2. 傾聽自己內在的聲音 3. 覺察與看見自己的需要 4. 成員分享經驗與收穫	
第二次團體	盤點自己的內在資源	1. 探索我是... 2. 回顧我的生命淬鍊 3. 內在資源盤點 4. 成員分享、支持與回饋	
第三次團體	資源整合	1. 教學現況與教師自我效能感 2. 處理阻礙信念 3. 資源整合 4. 強化內在信念、穩定自己。	
第四次團體	教師復能-從心得力	1. 教學實況與運用內在資源 2. 傾聽與整合內在的聲音 3. 教師復能，從心得力。	

附件一

	4. 團體回饋與結束
備註	教支中心將提供講師所需媒材予每位參與成員，請於收到填寫第二階段確認表單通知時，於該表單內欄位填寫有效收件地址與收件人。

114 學年度第一學期「薪傳・傳心」教師主題團體			
活動名稱			
從我到我們的「心」練習~伴侶/親密關係與自我成長團體（臺南場）			
辦理時間	10/08、10/22、11/05、11/19，週三晚間 18:00~21:00 （每次 3 小時，共 4 次）		
辦理地點	國立臺南高級商業職業學校-團體諮商室（臺南市南區健康路一段 327 號）	講師	呂孟育 諮商心理師
團體人數	12~15 位		
講師介紹			
現職： 慈恩心理治療所/諮商心理師			
專業證照： 諮商心理師執照（諮心字第 001312 號）、教育部部定講師（講字第 109090 號）			
曾任： 國立臺南大學輔導中心/專任諮商心理師、督導 中山醫學大學/專任諮商心理師、督導 台南市政府員工協助服務方案/合作諮商心理師			
活動目的			
本團體預計透過牌卡、多元媒材及體驗活動，協助參與教師在團體中看見在伴侶/親密關係中的自己、學習在關係中的自我安頓，並共同激盪、建構多元的互動與溝通。邀請想持續在伴侶/親密關係中增能的教師、或想持續探索、成長自我的教師，一起在團體中共同拓展自身與關係成長的不同可能性！			
活動說明			
節次	目標	活動內容	
第一次團體	開啟，伴侶/親密關係中的我	1. 初次見面：認識團體與成員 2. 初探伴侶/親密關係的模樣與價值觀。	
第二次團體	看見，伴侶/親密關係中的我	1. 整理自身在伴侶/親密關係中的期待與需求 2. 釐清期待與需求的背後脈絡，作為自我照顧與表達的重要基底 3. 伴侶/親密關係中的自我安頓。	
第三次團體	表達，伴侶/親密關係中的我	1. 探索自己在伴侶/親密關係中的表達樣態 2. 建構多元表達樣態，拓展伴侶/親密關係溝通的其他可能	

附件一

第四次團體	統整，伴侶/親密關係中的我	1. 從「心」展開伴侶/親密關係 2. 統整在團體過程中的經驗，成為提升自我與關係成長的肥沃土壤
-------	---------------	--

114 學年度第一學期「薪傳・傳心」教師主題團體			
活動名稱			
沉澱，充電：給教職爸媽的親職教養成長團體（高雄場）			
辦理時間	10/31、11/07、11/14、11/21，週五晚間 18:30~21:30 （每次 3 小時，共 4 次）		
辦理地點	慢慢心理諮商所(高雄市前鎮區一心二路 21 號五樓之三)	講師	郭敏慧 諮商心理師
團體人數	預計 12 位		
講師介紹			
現職： 家慈診所諮商心理師 勵馨基金會特約諮商心理師 專業證照： 諮商心理師（諮心字第 000618 號） 曾任： 台灣沙遊治療學會監事 台灣心理劇學會監事 高雄市諮商心理師公會理事/理事長 國立高師大附中專任輔導教師/主任輔導教師			
活動目的			
你是否也曾在放學鐘聲響起後，拖著疲憊的身心走進家門，卻覺得自己像個不及格的父母？身為教師，我們習慣照顧別人的孩子，但在回家的那一刻，卻常常心有餘力不足，或是用力後依然無法讓彼此更靠近。那些溝通的斷線、情緒的摩擦，也許不是不夠愛，而是太想要「一切都好」。《沉澱，充電：給教職爸媽的親職教養成長團體》是一個為教職爸媽而設的親職團體，邀您一起，練習放下完美期待，聽見孩子，也聽見自己。讓我們從混亂中出發，在共鳴與陪伴裡，走向愛的方向。			
活動說明			
節次	目標	活動內容	
第一次團體	● 相互認識、團體形成 ● 探索角色與角色壓力及角色間的衝突	1. 相互認識 2. 建立團體默契 3. 探索教師/親職角色與任務 4. 角色之壓力 5. 角色之衝突	
第二次團體	● 了解原生家庭經驗的影響～包含角色期待、溝通模式 ● 覺察與新的選擇	1. 原生家庭經驗的影響 2. 角色期待 3. 溝通模式 4. 覺察自己擁有的選擇	

附件一

第三次團體	● 親職角色中自我的內在冰山 ● 探索如何滿足自我的渴望	1. 探索親職角色中自我的內在冰山 2. 滿足自我的渴望
第四次團體	● 放下完美期待，當個足夠好的父母 ● 父母的自我照顧	1. 完美與足夠好之間 1. 角色選擇與角色創造 2. 自我照顧 3. 結束團體

教育部教師諮商輔導支持中心 114學年度第1學期薪傳·傳心主題團體

薪

傳

傳

心

主題團體

- 第一次團體日期為【9月】之場次，報名自即日起至114/9/5（週五）中午12點截止。
- 第一次團體日期為【10月】之場次，報名自即日起至114/9/26（週五）中午12點截止。
- 本中心將視實際各場次報名狀況，保留提前截止或延長報名之調整權利。
- 團體時間詳見簡章請掃描QRcode。



報名及詳情

線上場次

身心平衡 自在人生：教師情緒照顧與安頓成長團體

帶領者：張祐誠 心理師（毛蟲藝術心理諮商所專業督導／諮商心理師）

📅 日期：114/9/18、9/25、10/2、10/9（週四）19:00~22:00，共4次

生涯意義 啟航～乘風破浪，平波緩進～新進教師自我照顧與支持團體

帶領者：卓翠玲 心理師（彰化秀傳醫院人力資源部專案諮商心理師）

📅 日期：114/10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20（週四）19:00~21:00，共6次

多元支持 那些不能說的累，來我們這裡說 多元性別教師身心支持與照顧團體

帶領者：姚珮華 心理師（一心心理諮商所諮商心理師）

📅 日期：114/10/25、11/01、11/08、11/15（週六）18:30~21:30，共4次

實體場次

職家平衡 從我到我們的「心」練習～伴侶/親密關係與自我成長團體

帶領者：呂孟育 心理師（慈恩心理治療所 諮商心理師）

📅 日期：114/10/8、10/22、11/05、11/19（週三）18:00~21:00，共4次

📍 地點：國立臺南高級商業職業學校-團體諮商室（臺南市南區健康路一段327號）

職家平衡 沉澱，充電：給教職爸媽的親職教養成長團體

帶領者：郭敏慧 心理師（家慈診所身心醫學 諮商心理師）

📅 日期：114/10/31、11/07、11/14、11/21（週五）18:30~21:30，共4次

📍 地點：慢慢心理諮商所（高雄市前鎮區一心二路21號五樓之三）



