

屏東縣教師諮商輔導支持中心

111 年 7、8 月份教師心靈成長課程 簡章

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 30 人參加。

四、辦理方式：

課程時間	111 年 7 月 11 日 (星期一) 09:00~11:00	111 年 7 月 19 日 (星期二) 09:00~11:00	111 年 7 月 25 日 (星期一) 14:00~16:00	111 年 8 月 2 日 (星期二) 09:00~11:00	111 年 8 月 17 日 (星期三) 14:00~16:00
課程主題	情緒的本質、迷思、梳理與流動	後疫情的人我關係與自我定位	正確睡眠，讓您一夜好眠	你快樂所以你成功！哈佛人都在學的正向心理學	認識溝通，讓我們更靠近
課程講師	李正源 諮商心理師	鄧善庭 諮商心理師	蔡佳璇 臨床心理師	馬大元 精神科醫師	趙奕霽 臨床心理師
課程方式	線上課程 (Google Meet)	線上課程 (Google Meet)	線上課程 (Google Meet)	線上課程 (Google Meet)	線上課程 (Google Meet)

五、預期效益：

- (一) 預計辦理 5 場次，受益總人數為 150 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：

心靈成長課程-情緒的本質、迷思、梳理與流動，即日期~7/8 前報名，滿班 30 位，額滿提前截止，報名網址：<https://reurl.cc/8obMr7>。

心靈成長-後疫情的人我關係與自我定位，即日期~7/15 前報名，滿班 30 位，額滿提前截止，報名網址：<https://reurl.cc/lo4zWv>。

心靈成長-正確睡眠，讓您一夜好眠，即日期~7/22 前報名，滿班 30 位，額滿提前截止，報名網址：<https://reurl.cc/VDQYln>。

心靈成長-你快樂所以你成功！哈佛人都在學的正向心理學，即日期~7/29 前報名，滿班 30 位，額滿提前截止，報名網址：<https://reurl.cc/9GLDqx>。

心靈成長-認識溝通，讓我們更靠近，即日期~8/12 前報名，滿班 30 位，額滿提前截止，報名網址：<https://reurl.cc/GxLnYA>。

- (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）