

屏東縣教師諮商輔導支持中心

113 年 教師心靈成長活動 計畫書

一、目的：

透過心靈成長活動，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 250 人參加。

四、辦理方式：

活動時間	活動主題	講師	活動方式
6/29(六) 9:00-12:00	情緒壓力探討與放鬆體驗	金音如心理師	Microsoft Teams
7/9(二) 14:00-17:00	愛的哲學：從關係裏頭練習 愛人愛自己	張聖杰心理師	Microsoft Teams
8/14(三) 14:00-17:00	那些難分難捨的距離-談界 線議題	徐琳雅心理師	Microsoft Teams
8/24 (六) 09:00-12:00	人際焦慮整理師	吳佳真心理師	Microsoft Teams
9/18(三) 14:00-17:00	職場的幸福之道:談壓力調 適與正念放鬆	范書培心理師	Microsoft Teams
5/4(六) 09:00-12:00	讓情緒自在流動：用陪伴 五元素承接你的軟弱與堅強	李郁琳心理師	屏東市林森 路7號2樓 會議室
6/15 (六) 09:00-12:00	安放自我、觀照情緒-牌卡 療癒體驗	王則雅心理師	屏東市林森 路7號2樓 會議室
7/19(五) 14:00-17:00	體貼的練習— 指甲花彩繪與 情緒療癒	劉宇庭心理師	屏東市林森 路7號2樓 會議室
8/21(三)	以香療心～芳療精油自我照	江孟筑心理師	屏東市林森

13:30-16:30	顧		路 7 號 2 樓 會議室
10/5 (六) 09:00-12:00	師焦●釋焦	楊志章心理師	屏東市林森 路 7 號 2 樓 會議室
5/11(六) 09:00-16:00	心靈防身術	張聖杰心理師 吳品綻 教練	屏東市林森 路 7 號 2 樓 會議室
7/4(四) 10:00-16:30	喜瑪拉雅頌鉢音療工作坊	陳永宏心理師	屏東市林森 路 7 號 2 樓 團諮室

五、預期效益：

- (一) 預計辦理 12 場次，受益總人數為 250 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：

線上活動：

1. 情緒壓力探討與放鬆體驗，即日期~6/21 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/MavScWyTq55vctCb7>
2. 愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己，即日期~7/2 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/ce2AH6g58qejbhpX9>
3. 那些難分難捨的距離-談界線議題，即日期~8/7 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/tCBHliVUHrS7eMDF8>
4. 人際焦慮整理師，即日期~8/16 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/XQMpHd3DAoTefcp3A>
5. 職場的幸福之道:談壓力調適與正念放鬆，即日期~9/11 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/GTEDNW6g9VhmhyLs5>

實體活動：

1. 讓情緒自在流動：用陪伴五元素承接你的軟弱與堅強，即日期~4/26 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/sDvANWtSAyWbCoaGA>
2. 安放自我、觀照情緒-牌卡療癒體驗，即日期~6/7 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/wgR74AqVxnWBfBsY9>

3. 體貼的練習—指甲花彩繪與情緒療癒，即日期~7/12 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/NiQienvWiQZQw5ox7>
4. 以香療心～芳療精油自我照顧，即日期~8/14 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/tckDj9VTPbRMKgZ17>
5. 師焦●釋焦，即日期~9/27 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/6ybFtTfVozgBncyQ6>

工作坊：

1. 心靈防身術，即日期~5/3 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/YWDovkLXmYjHEAWK7>
2. 喜瑪拉雅頌鉢音療工作坊，即日期~6/27 前報名，滿班 10 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/sPK2duu4YX9LYaeRA>

(二) 聯絡人：屏東縣教師諮商輔導支持中心鍾小姐（電話：08-7212611，08-7213446，E-mail：teacheroun.pt@gmail.com）