

教育部教師諮商輔導支持中心

「114年度組長幸福工坊」一日工作坊活動實施計畫

壹、依據：

- 一、教師法第33條第4項
- 二、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法
- 三、教育部教師諮商輔導支持中心設置要點

貳、目的：

- 一、提升高級中等以下學校行政單位組長心理健康
- 二、促進中心專業服務推廣，提升服務可近用性
- 三、增加對於行政單位組長支持輔助，提升其工作之勝任能力

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、辦理資訊

- 一、參加對象：教育部主管高級中等以下學校行政單位組長（各校1員為原則）
- 二、辦理時間：114年辦理兩場次，10月2日（星期四）與10月17日（星期五）
- 三、辦理地點：
 - （一）10月2日於高雄漢來大飯店辦理（高雄市前金區成功一路266號）
 - （二）10月17日於台北六福萬怡飯店辦理（臺北市南港區忠孝東路七段359號）
- 四、錄取人數：各場次60人；兩梯次活動內容相同，請擇可出席之日期報名即可。
- 五、錄取條件：
 1. 教育部主管國立高級中等以下學校行政單位組長，本中心得優先錄取
 2. 尚未申請過心聚點紓壓講座之服務學校行政單位組長，本中心得優先錄取
 3. 依報名時間先後順序錄取，額滿為止
- 六、報名方式：採線上報名，Google表單連結：<https://forms.gle/c22gWg4F1pP6kaiJ7>

伍、工作坊簡介與日程表：

行政單位組長在學校中扮演關鍵溝通橋梁，辛勞協調各方需求，以維持校務運作與團隊合作的平衡。本次工作坊特別為學校組長設計心理支持活動，聚焦於校園行政人員常見的心理健康議題，包含職場溝通、職家平衡、身心舒壓與壓力調適。透過輕鬆的體驗與實用技巧學習，協助組長在繁忙工作中適時放下壓力，關照自身需求，以更穩健的心態迎接挑戰，為職涯充電，促進個人幸福，共創和諧校園。

日期	時間	流程	主持人/講師
10月2日(四)、10月17日(五)	09:00-09:30	報到	
	09:30-10:00	開幕式	教育部國教署長官(邀請中)
	10:00-12:00	遇見校園支持網-與幸福相癒	教師支持中心
	12:00-13:00	午餐	
	13:10-14:40	好好生活，體驗幸福 (4場同時辦理，依分配組別進行) 1. 好好溝通，創造和諧人際互動 2. 好好安頓，練習調適生活變動 3. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 4. 好好平衡，維持幸福家庭關係	1. 黃素菲教授(國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任教授) 2. 林淑君副教授(國立彰化師範大學輔導與諮商學系) 3. 卓翠玲諮商心理師(大休息心理諮商所) 4. 陳莉芹諮商心理師(臺灣警察專科學校)、戴佑真諮商心理師(展愛心理諮商所)
	14:40-14:50	茶敘	
	14:50-16:20	好好生活，深化幸福- (原場地，討論與成果) 1. 好好溝通，創造和諧人際互動 2. 好好安頓，練習調適生活變動 3. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 4. 好好平衡，維持幸福家庭關係	1. 黃素菲教授(國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任教授) 2. 林淑君副教授(國立彰化師範大學輔導與諮商學系) 3. 卓翠玲諮商心理師(大休息心理諮商所) 4. 陳莉芹諮商心理師(臺灣警察專科學校)、戴佑真諮商心理師(展愛心理諮商所)
	16:20-16:40	茶敘	
	16:40-17:10	主題團體回饋與 Q&A	中心團隊及主題團體講師
	17:10-17:30	綜合座談	教育部國教署長官(邀請中)
		賦歸	

陸、聯絡窗口：

如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢教育部教師諮商輔導支持中心。

- 專任諮商心理師 鄭詠全 (02)2321-1786 分機 105
- 專任社會工作師 林子鈞 (02)2321-1786 分機 106
- 行政信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

柒、經費來源：

本工作坊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。

捌、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，將另行公告補充之。

附件一、〈好好生活，體驗與深化幸福〉主題團體資訊

主題團體場次介紹	帶領講師
1. 好好溝通，創造和諧人際互動 接任行政職，總期待能與同仁建立有默契的合作關係，並能維持友善與互助的交流。本主題將透過對話技巧提升溝通品質，協助您面對職場互動中產生的情緒，並提供自我安適的策略，找到有效溝通的策略，共同面對工作挑戰。	黃素菲 教授 ➤ 現職 ● 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任教授 ● 輔仁大學心理系兼任教授 ➤ 經歷 ● 陽明大學人文社會學系專任教授 ● 陽明大學心理諮商中心主任 ● 台灣生涯發展與諮詢學會理事長
2. 好好安頓，練習調適生活變動 工作與生活總會存在突如其來的難解之題，時常得見招拆招，當挑戰接踵而來，我們能否保有初衷，安頓自身情緒，將危機轉換成轉機。本主題透過探索與討論，引領師長學習面對生活危機，在緊急的時刻仍能調整狀態，因應環境變動。	林淑君 副教授 ➤ 現職 國立彰化師範大學輔導與諮商學系專任副教授兼學生心理諮商與輔導中心主任 ➤ 經歷 ● 國立彰化師範大學 研究倫理審查委員會委員、執行秘書 ● 國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心主任 ● 國立彰化師範大學社區心理諮商所所長
3. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 教職與生活的壓力不斷累積，每天都會出現難過與焦慮的心情，人生有時像是失去重心，找不到休息的時刻。本主題將透過正念紓壓放鬆活動，引導師長覺察身心，調適各種情緒，將自己穩穩地照顧好，才能幸福迎接平衡的人生。	卓翠玲 諮商心理師 ➤ 現職 大休息心理諮商所 諮商心理師 ➤ 經歷 ● 彰化縣諮商心理公會理事長（第五屆） ● 曾任彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師、諮商心理師全國聯合會常務理事暨醫療事務委員召集人
4. 好好平衡，維持幸福家庭關係 如何在職場與家庭間取得平衡，是師長們常面臨的挑戰。本主題將透過角色扮演與心理調適等活動，讓您嘗試翻轉視角，鬆釋工作與家庭的困頓，一樣的事可以有不一樣的選擇與看見，學習創造工作與家庭生活的良性循環。	陳莉芹 諮商心理師 (10/2場次) ➤ 現職 臺灣警察專科學校 兼任心理師 ➤ 經歷 勵馨基金會、善牧基金會、國際生命線、兒童慈善協會、婦女新知基金會、現代婦女基金會、婦女支持培力中心 兼任心理師
	戴佑真 諮商心理師 (10/17場次) ➤ 現職 展愛心理諮商所所長 ➤ 經歷 桃園縣輔諮中心駐校心理師、長庚科大專任心理師、宜蘭縣輔諮中心，宜蘭縣家庭教育中心與社會局，馬偕醫院精神科合作心理師

教育部教師諮商輔導支持中心 114年度二日工作坊

教師支持中心辦理的幸福工坊，
每年都廣受好評！
今年首次推出專屬於組長之心理支持活動，
歡迎留下時間，讓我們把幸福帶給您~
敬請踴躍報名！！

組長幸福工坊

第一梯次

第二梯次

辦理時間

114年10月2日（星期四）

114年10月17日（星期五）

辦理地點

高雄漢來大飯店
(高雄市前金區成功一路266號)

台北六福萬怡酒店
(台北市南港區忠孝東路七段359號)

參加對象

教育部主管高級中等以下學校行政單位組長
(各校1員為原則)



教育部教師諮商輔導支持中心
Ministry of Education Counseling and Support Center for Teachers

教育部教師諮商輔導支持中心

