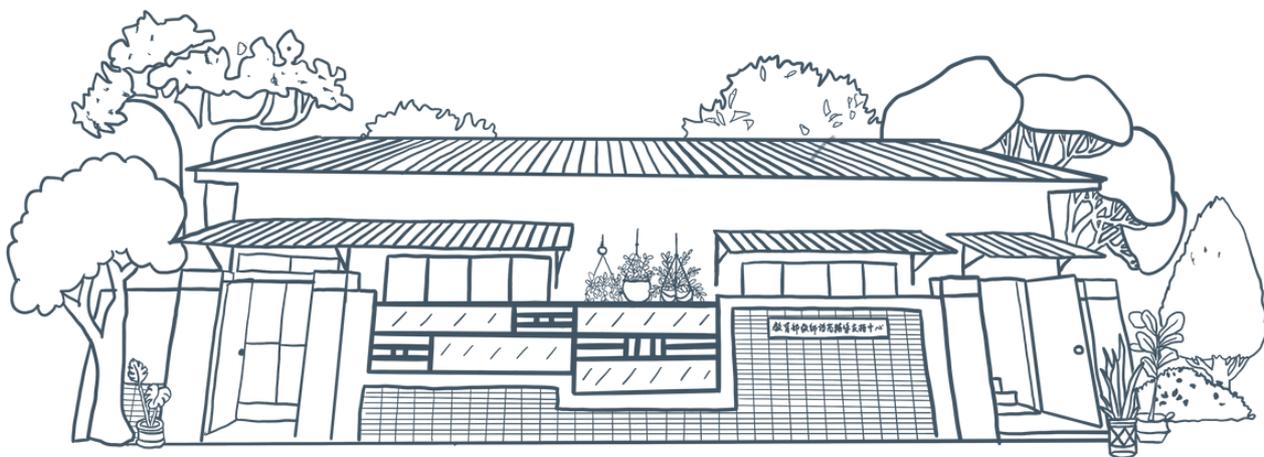
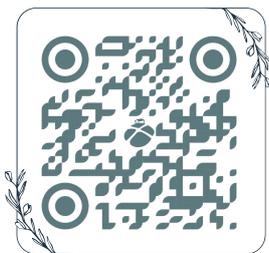


# 教育部教師諮商輔導支持中心

Ministry of Education Counselling and Support Center for Teachers



教師支持中心官網



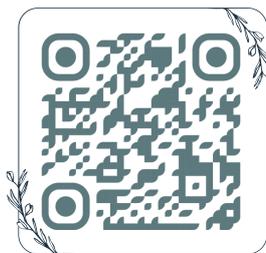
Facebook專頁



Line官方帳號



訂閱電子報



# 服務項目

中心提供多樣化的支持服務，教師可視不同需求使用各項服務，更能有效紓解壓力，增進心理健康，中心秉持安心、信賴的精神，所有服務皆依法遵守保密的規定。

## 專業諮詢

若教師遇到生活及工作上的困擾難以述說，學校可鼓勵教師直接於中心上班時間撥打**電話諮詢專線**，或**申請單次視訊諮詢**，中心將會傾聽煩惱，提供適合的資源協助。

#直接撥打 #傾訴困擾 #及時協助

## 心聚點紓壓講座

由**人事室**直接向中心申請心理師入校辦理紓壓講座。教師可透過紓壓體驗，**練習身心放鬆的技巧**。特別推薦於**學期初或期中前辦理**，提前為教師建立壓力的保護網。

#全年申請 #紓壓放鬆 #增進壓力免疫力

## 個別諮商輔導服務

如察覺教師長期面對各種壓力、近期**身心狀態較為疲憊**，可鼓勵教師直接向中心申請個別諮商服務，中心將安排適合教師的心理師提供短期(一年至多六次)個別心理諮商服務，協助教師調適心情，促進心理健康。

#專業陪伴 #長期壓力 #情緒調適

## 多元團體輔導服務

中心辦理**多元主題支持性團體**，學期間與寒暑假皆有不同場次，由人事室轉發資訊供教師自行報名參與，透過連續性的活動安排、**同儕間的交流支持**，讓教師更有韌性的面對未來挑戰。

#學期辦理 #多元主題 #同儕支持

## 心理危機介入

當校園危機事件發生時，教師在照顧學生之餘也需要得到心理支持，因此**人事室**可與中心聯繫，討論中心可**提供教師協助與服務的方式**，讓學校教師處理危機之餘也能得到安頓，更有力量照顧學生。

#校園危機 #及時支援 #整合服務



生活與工作已受嚴重影響



睡眠與飲食品質  
長期不良



若教師近期出現  
這些情況.....

可申請中心服務教師包含：  
專任教師、代理教師  
以及校長



嘗試其他方法  
都無法解決



沒有信任的人  
能給予協助



期望改善  
家庭的相處關係

如果以上的情況已經持續一段時間，表示**教師的身心可能超過負荷**了！  
請鼓勵撥打諮詢專線，或上官網申請個別諮商服務，  
我們將主動瞭解狀況，安排適合的支持資源。

老師的辛苦我們了解，老師的擔心我們也知道，  
每個人都要有安全的管道述說煩惱。

我們重視老師的隱私與權益，  
有專業的諮商輔導人員，作為老師們堅強的後盾。

讓自己沉澱心情，一點點陪伴、滿滿的力量。



## 專業電話心理諮詢



開放時間：週一至週五 9:00 至 16:00，每次提供30分鐘的電話諮詢。

無論您想談.....

- 工作適應
- 輔導與管教學生經驗
- 親師溝通
- 生涯規劃
- 壓力調適
- 人際關係
- 情緒管理.....

我們都願意聆聽。



面對不確定的環境，需要更加穩定的支持力量，本中心除了電話諮詢服務外，  
也提供「單次視訊心理諮詢」服務，  
透過視訊方式，提供教師面對面與專業的心理師「即時」抒發近期壓力。

期望運用一次性的專業服務，協助教師調整忙碌的身心狀態，  
聊聊心事，療癒再出發。



## 單次視訊心理諮詢



服務方式：單次50分鐘，與心理師以視訊方式進行諮詢。



透過一次的談話，能釐清自己的困擾，找到方法面對~

初次嘗試心理諮詢，有點緊張，但心理師都很有耐心地引導，體驗到很專業的協助。

雖然只有一次，卻也發現心裡有許多值得探索的方向，後續還能直接申請6次的個別諮詢，很方便！

用視訊的方式，就不用擔心距離，能在方便的時間向心理師述說煩惱~

個別諮商輔導是與專業的心理師透過一對一的個別談話，  
在一個安全、接納、保密的環境中，協助探索、整理過去的經驗，  
學習如何因應生活的挑戰與壓力，進而提高工作效率與生活品質。



## 個別諮商輔導服務



服務方式：每次50分鐘、每年至多申請六次為原則。  
請填寫服務申請表，由中心專業心理師評估安排個別諮商。



若有相關問題歡迎致電  
諮詢專線：

02-2321-1785



# 教師個別諮商輔導服務 Q&A

Q：申請此服務，會被其他人知道嗎？

A：不用擔心！

此服務由有需求之教師直接向中心專屬管道申請，在法律與中心的規範下，中心所有人員皆有保密義務，除了法定通報之保密例外\*，不會讓學校、主管或他人知悉。

保密例外\*：當發現情事涉及危及當事人或其他第三者，專業人員得於優先考慮當事人最佳利益之情況下，尋求第三方協助提供，必要時提供相關資料。

Q：會在哪裡以及和誰進行個別諮商呢？

A：我們與全臺各地專業且具豐富資歷的心理師合作，並依照申請教師的所在地與相關需求安排固定的諮商地點，為了保護申請教師的隱私，地點並非是服務學校，而是各地合格的心理諮商機構。

Q：進行個別諮商的過程中，可以向心理師請假嗎？

A：我們希望能共同維護這項資源，若有請假或改約時段的需求，請至少於二十四小時前告知心理師，如無故失約、當天臨時請假或遲到十五分鐘以上達兩次，本中心將終止今年剩餘之服務次數。

此外，出席情況仍須遵守心理師服務機構的相關規定。

團體諮商輔導是透過人際互動探索自我的一種方式。

教師們可以針對不同的團體主題及團體形式，在心理師的專業帶領下，相互分享、傾聽、理解與回饋，藉由團體參與帶來個人生活省思與正向改變，提升教師對其工作之勝任感與滿意度。

本團體諮商輔導服務類別包含心聚點紓壓講座、薪傳·傳心主題團體、教師支持工作坊及衷心工作坊。



## 多元團體輔導服務



心聚點紓壓講座

透過紓壓體驗活動認識中心服務



薪傳·傳心主題團體

依據教師五大需求  
推出連續性支持團體



教師支持工作坊

依據教師五大需求  
推出多元形式工作坊



衷心工作坊

舉辦主題沙龍、教師交流增能  
符應不同階段教師需求

## 職家平衡

- 親職教養
- 夫妻/伴侶親密關係
- 家人關係
- 長輩照顧

## 職場人際

- 同事關係
- 工作關係
- 權力議題與校園氛圍

## 身心平衡

- 情緒管理
- 壓力調適
- 身體健康或疾病

# 專為教師 設計的 五大主題

## 生涯意義

- 生涯發展與規劃
- 教師承諾
- 專業認同
- 工作適應
- 工作投入與意義感

## 教師專業

- 教學專業
- 學生輔導與管教
- 師生關係
- 班級經營
- 親師溝通

此講座為本中心特別為教師們所設計的單次紓壓方案，  
由心理師入校帶領教師體驗紓壓活動。



## 心聚點紓壓講座



服務方式：由人事室向中心提出申請，由人事室向中心提出申請，  
每次講座時間可選擇 1 - 3 小時紓壓活動+至多2小時專業諮詢  
(可包含午休時間)

- 申請對象
  - 教育部主管高級中等以下學校，每場至少5人成團。
- 申請與收件方式
  - 確認活動辦理時間與場地
  - 自行聯繫講師，並至官網下載申請表
  - 將申請表電子檔寄至中心信箱：tcare\_exe@ntnu.edu.tw

活動細節與師資介紹



若有相關問題歡迎致電行政專線：02-2321-1786 #106

# 教師團體諮商輔導服務

## Q&A

Q：申請此服務，會被其他人知道嗎？

A：不用擔心！

此服務由有需求之教師直接向中心專屬管道申請，在法律與中心的規範下，中心所有人員皆有保密義務，除了法定通報之保密例外\*，不會讓學校、主管或他人知悉。

保密例外：當發現情事涉及危及當事人或其他第三者，專業人員得於優先考慮當事人最佳利益之情況下，尋求第三方協助提供，必要時提供相關資料。

Q：一年可以報名參與幾場團體諮商服務？

A：中心團體諮商服務包含薪傳·傳心主題團體、教師支持工作坊及衷心工作坊，每位教師得在這些團體類別中，挑選一場個人有興趣的團體參與，每年以參與一場為原則。

心聚點紓壓講座為學校人事室申請則不在此限。

Q：進行團體的過程中，可以向團體請假嗎？

A：每場團體的成員都是同樣重要的角色，為維護團體的進展，中心期盼每個成員在決定參加團體時，就能將個人行程空下來，全程參與團體對成員的個人成長也將更完整並有更多助益！

若是有必要請假的需求，請至少於二十四小時前告知團體聯絡人或中心，然為了共同珍惜服務資源，中途無法完整參與或無故缺席狀況，將列為日後使用中心服務或報名資格審核參考。

當校園危機事件發生，教師同樣會受到心理衝擊，只是第一時間需盡力協助學生，而暫時壓抑內心的感受，甚至是輔導室的教師，需盡職責首要照顧全校師生。

我們深知多數人能透過早期的安心介入獲得舒緩，如未妥善處理，後續遇到壓力時將可能產生更大的影響，因此依法建立此項服務。



## 危機介入



服務方式：如遇校園危機事件，鼓勵由人事室直接與中心聯繫，我們將與其討論服務的協助方式：02-2321-1786 分機105。

中心的心理危機介入服務範疇為符合教育部（2019）修訂《校園安全及災害事件通報作業要點》之校園安全及災害事件定義之事件，問題影響層面如涵蓋集體教師（5人以上），中心將委派各地合作心理專業人員入校帶領安心減壓團體，後續評估情況引介其它支持服務，如專業諮詢、個別諮商及團體輔導，整合中心力量以因應校園危機帶來之心理衝擊。



# 服務申請注意事項

## 法規保障

中心依高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法第11條保障教師權益，您不會因為接受服務，在工作、成績考核及其他相關權益受到差別待遇，請安心使用中心所提供的各項服務。

## 尋求資源

申請服務代表您正積極面對自己的挑戰，且願意主動尋找資源；透過不同形式的講座、工作坊、支持性團體或個別諮商幫助自己，以新的方式面對困境。

我們相信每個人都需要安排時間沉澱心情，才会有充足的力量迎接更精彩的生活。

## 服務對象

本中心服務對象包含教育部主管高級中等以下學校專任教師及代理教師，代理教師以其代理期間為限；前開學校校長得準用本要點規定。

我們鼓勵能以預防的心情、及早使用本服務，如前述教師具下列情事之一者，應依各該法規規定辦理，中心將暫不提供服務，以確保資源被妥善運用。

- 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。
- 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。
- 進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

# 教育部教師諮商輔導支持中心 設置要點

- 一、教育部(以下簡稱本部)為辦理教師諮商輔導，執行高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法(以下簡稱本辦法)第五條規定設教師諮商輔導支持中心(以下簡稱教師支持中心)，特訂定本要點。
- 二、教師支持中心置主任一人，由本部國民及學前教育署(以下簡稱國教署)署長兼任；副主任一人，由國教署業務副署長兼任；執行秘書一人，由國教署人事室主任兼任；其他工作人員若干人，由國教署人事室人員兼任。
- 三、教師支持中心得依業務需要，設二組辦事；其分組及應辦理事項如下：
  - (一)諮商輔導組：
    - 1.執行教師諮商輔導支持服務(以下簡稱支持服務)工作。
    - 2.辦理教師諮商輔導個案管理與評估，彙整個案系統資料及資訊管理。
    - 3.執行教師諮商輔導工作成效評估。
  - (二)行政管理組：
    - 1.建置及維護教師諮詢專線及教師支持中心網際網路平臺。
    - 2.規劃及整合運用各項行政資源，推動教師支持中心業務。
    - 3.統籌調派教師支持中心人員及整合相關人力資源。
- 四、教師支持中心服務對象為本部主管之高級中等以下學校專任教師及代理教師，代理教師以其代理期間為限；校長得準用本要點規定，由教師支持中心提供支持服務。

前項教師有下列情事之一者，應依各該法規規定辦理，教師支持中心不提供支持服務：

  - (一)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。
  - (二)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。
  - (三)進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。
- 五、教師支持中心得依教師之特殊需求，聘請學者專家、精神科醫師、諮商心理師、臨床心理師或社會工作師(以下簡稱專業人員)，提供教師支持服務。

聘請前項專業人員所需費用，得比照國教署補助地方政府辦理教師諮商輔導支持服務要點之經費補助基準表支給。

- 六、教師申請本辦法第六條第一項第一款專業諮詢或第三款團體諮商輔導者，專業人員應告知其相關權利及保密規定，教師支持中心始得提供服務。  
教師申請本辦法第六條第一項第二款個別諮商輔導或第四款心理危機介入者，應簽署同意書後，教師支持中心始得提供服務。  
精神科醫師以諮詢、評估與轉介為主要功能，不進行醫療行為。
- 七、教師支持中心不對教師提供任何證明書或診斷書。  
教師支持中心所取得之個人或家庭資料，非依法律規定，不得對外公開。
- 八、教師支持中心提供教師本辦法第六條第一項第二款個別諮商輔導，以每人每年六次為限。但有特殊狀況者，經專業人員評估及教師支持中心認定後，得增加至八次。  
教師支持中心提供教師本辦法第六條第一項第三款團體諮商輔導，以每人每年一個團體諮商輔導為原則。
- 九、教師支持中心應依心理治療所設置標準及心理諮商所設置標準之規定規劃空間及設備，並得考量年度預算及參照心理師法第二十條第五項規定，設行政辦公室、會議室、檔案室、心理諮商室及團體諮商室，及配置相關設備。
- 十、教師支持中心所需經費，由國教署年度相關經費支應。



# 老師們的後頭厝

信賴 ◆ 支持 ◆ 傳承

## 專業諮詢

- 諮詢專線：02-2321-1785 (一起幫我)
- 服務時間：週一至週五 09:00-16:00
- 諮詢信箱：tcare\_co@ntnu.edu.tw
  
- 行政電話：02-2321-1786
- 行政信箱：tcare\_exe@ntnu.edu.tw
- 中心地址：106 台北市大安區青田街16號

