

教育部教師諮商輔導支持中心
「114年度主任幸福工坊」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主任心理健康
- 二、促進中心專業服務推廣，提升服務可近用性
- 三、增加對於行政單位主任支持輔助，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主任（各校1員為原則）
- 二、辦理時間：114年9月22、23日（星期一、二），二天一夜
- 三、辦理地點：台中長榮桂冠飯店（臺中市西屯區臺灣大道二段666號）
- 四、錄取人數：60人
- 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主任，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主任，本中心得優先錄取
 3. 已報名本工作坊原先預定辦理時間之主任，本中心得優先保留名額
 4. 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，表單連結：<https://forms.gle/qZ3z7uKDbxqe5cZCA>

伍、工作坊簡介與日程表：

行政單位主管在學校扮演溝通的橋梁，辛苦地協調各方需求達至平衡，本次工作坊，為中心辦理專屬於學校主任之心理支持活動，結合校園教師常見之心理健康主題，包含職場溝通、職家平衡、身心舒壓與壓力調適。希望藉由參與活動，暫時放下工作包袱，學習如何照顧自身需求，以輕鬆的方式認識諮商，為職涯短暫充電，創造幸福人生，共建幸福校園。

日期	時間	流程	主持人/講師
9 月 22 日 (一)	10:00-10:20	報到	中心團隊
	10:20-10:30	開幕式	教育部國教署長官（邀請中）
	10:30-12:00	遇見校園支持網-與幸福相癒	教師支持中心
	12:00-13:30	午餐	
	13:40-15:10	好好生活，創造幸福-梯次一 (4場同時辦理，依分配組別進行) 1. 好好安頓，練習調適生活變動 2. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 3. 好好平衡，維持幸福家庭關係 4. 好好溝通，創造和諧人際互動	待聘
	15:10-15:30	茶敘	
	15:30-17:00	好好生活，創造幸福-梯次二 (4場同時辦理，依分配組別進行) 1. 好好安頓，練習調適生活變動 2. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 3. 好好平衡，維持幸福家庭關係 4. 好好溝通，創造和諧人際互動	待聘
	17:00-17:20	茶敘	
	17:20-17:50	主題團體回饋與 Q&A	中心團隊及主題團體講師
	18:00-20:00	~晚餐~	
9 月 23 日 (二)	08:30-09:00	報到	中心團隊
	09:00-11:00	解謎校園日常事件簿	中心團隊
	11:00-11:20	茶敘	
	11:20-12:00	綜合座談	中心團隊
	12:00-12:30	閉幕式	教育部國教署長官（邀請中）

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、本活動將依中央疫情指揮中心最新公告辦理防疫工作。
- 二、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。
- 三、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一

〈好好生活，創造幸福〉主題團體資訊

主題團體場次介紹	帶領講師
1. 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。	待聘
2. 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。	
3. 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。	
4. 好好溝通，創造和諧人際互動 身為處室主任，時常得費心引領團隊，如何在職場中與同仁友善交流，建立有默契的工作關係實屬關鍵。本主題將透過各式活動，提高溝通品質並學習自我安適，在面對情緒高張的互動下，讓您仍能帶人又帶心，推動團隊共同面對工作挑戰。	

〈好好生活，創造幸福〉解謎校園日常事件簿活動資訊

解謎校園日常事件簿	帶領講師
隨著教育環境的轉變，無論是親師生或職場關係，校園生活隨時會出現日常的衝突事件，若未能即時處理，便有機會釀成危機。本主題透過互動性活動，分別安排不同學校實境案例，引導主管您體驗不同身分的思維，並且學習如何協調衝突，將經驗轉化為解鎖密碼，緩解日常危機帶給校園的影響。	中心團隊

教育部教師諮商輔導支持中心 114年度二日工作坊

一年一度，重磅推出！
主任幸福工坊已辦理兩年，廣受好評！
今年延續規劃專屬於主任之心理支持活動，
敬請踴躍報名！！

主任幸福工坊

辦理時間

114年9月22、23日（星期一、二），為期二天一夜

辦理地點

台中長榮桂冠酒店（台中市西屯區臺灣大道二段666號）

參加對象

教育部主管高級中等以下學校行政單位主任
（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

