彰化縣 114 年度友善校園學生事務與輔導工作

教師促進心理健康活動~教師自我照顧工作坊

一、依據:

- (一)教育部 114 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫
- (二)彰化縣 114 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫

二、目的:

- (一)增進自我認識:生命教育強調個體對自我生命的理解和認識,包括自我價值、目標和 意義。自我照顧則是基於這種自我認識,幫助個體了解自己的需求,從而培養適合自己的照顧習 慣。
- (二)提升身心健康:生命教育中提到的全面健康觀念。透過自我照顧,個體能夠更好地管理壓力、情緒和身體健康,從而提升生活質量。
- (三)應對挑戰:生命教育教導人們如何面對生命中的挑戰和困難。培養良好的自我照顧態 度能幫助個體在面對逆境時保持韌性。
- (四)情緒調節與壓力管理:教導個人識別、理解與調節情緒,例如透過正念練習、深呼吸或積極的自我對話來應對壓力。透過自我照顧課程實踐能降低壓力的行為,如運動、充足睡眠或休閒活動,以支持情緒穩定。
- (五)自我意識與自我同理:培養自我意識,幫助個人察覺自身的情緒、價值觀與優勢。自 我照顧課程中帶領學員個人適時休息、減少自我批評,促進心理健康。實踐自我接納與自我同理。
- (六)動機與自我效能感:透過課程適當休息與個人成就感的培養(如完成小目標或興趣活動),讓人持續保持積極態度。幫助個人設定目標、維持內在動機,增強自我效能感。

三、辦理單位:

- (一)指導單位:彰化縣政府
- (二) 主辦單位: 彰化縣村上國小
- (三)協辦單位:彰化縣員林國小、彰化縣學生輔導諮商中心

四、辦理時間、地點:

114年11月7日(五)、114年11月14日(五)員林國小第二會議室(員林市三民東 街221號)

- 五、實施對象:本縣 114 學年度各國中小輔導人員(輔導主任、組長及專兼任輔導教師、輔導背景教師)自由報名參加。請於 114 年 10 月 27 日至 10 月 31 日前逕行上「全國教師在職進修資訊網」報名,以利作業,逾期恕不受理。每場報名每場額滿 (30 人)為止,每位教師兩場擇一參加,勿重複報名,重複報名者主辦單位取消報名資格。可登記備取制度,恕無法接受現場報名。
- 六、實施方式:課程以壓力紓解,自我照顧,發展自我興趣為主題,輔以社會情緒學習(SEL), 五大核心概念。由專業講師與學生輔導諮商中心專業諮商心理師帶領各類體驗課程。

七、課程內容:如附件。

八、預期效益:

- (一)教師可在工作坊中自我覺察,增進自我效能感,並紓解壓力。
- (二)藉由多元活動與媒材,教師可接觸不同活動方式,並運用在輔導工作。
- (三) 教師透過覺察與社會情緒學習,內化到生活中,延伸至教學情境。

九、報名方式:

- (一)請於114年10月27日至10月31日前逕行上「全國教師在職進修資訊網」報名, 以利作業,逾期恕不受理。如臨時有事需取消,請事先告知主辦單位,以利後續進 行備取通知作業。
- (二)參加人員請給予公(差)假登記,全程參與之教師准予核給研習時數每場6小時, 參加研習學員研習後請利用校內相關會議辦理宣導。研習開始10分鐘後報到者為遲 到,參與研習人員未請假而缺席者,將告知原服務單位。
- (三)本研習全程參加之輔導人員,得計入輔導人員在職訓練研習時數「乙、輔導議題研 計與系統整合」單場採計 4 小時。
- (四)研習將於11月5日寄送行前通知,請於「全國教師在職進修資訊網」中,請留意登記 在全教網之個人信箱資訊進行收信。
- 十、如有任何疑問,請洽詢本縣學生輔導諮商中心承辦人:江志偉教師,LINE ID:@607hdnqa。 十一、獎勵:於本研習活動圓滿完成後,相關承辦人員依權責辦理獎勵。
- 十二、經費來源:由教育部專款補助或由本府相關預算項下支應。
- 十三、本實施計畫呈縣府轉呈教育部核定後實施,修正時亦同。

114年心理健康活動~教師自我照顧工作坊課程表第1場次

辦理時間:114年11月7日(星期五)

辦理地點:員林國小第二會議室(員林市三民東街221號)

全國教師在職進修資訊網:【課程代碼:5116306】

日期	時間	課程名稱	主講人
11/7 (五)	08:40~08:55	報到及領取資料	彰化縣學生輔導諮商中
	08:55~09:00	開幕 式	學生事務及特殊教育科 陳威龍科長
	09:00~10:00	植感生活~從園藝開始的自我觀照練習	
	10:00~12:00	課程實作: 植物水苔球手作體驗,以及正念覺察 練習,促進學員進行自我觀照,反思如 何在生活中進行自我照顧。	講師: 寬和心理諮商所 蔡顯柔諮商心理師
	12:00~13:00	【午餐暨午休時間	1
	13:00~14:00	從粉彩開始,讓心靜下來	彰化縣 學生輔導諮商中心 郭淑惠社工師
	14:00~16:00	課程實作: 藉由粉彩創作,與內心對話、澄清, 增進自我覺察能力,並宣洩情緒,達到 自我照顧之目的。	新淑思在上師 助理: 學生輔導諮商中心 龔孟君心理師、 李佳蓁社工師
	16:00~	研習回饋與賦歸	彰化縣 學生輔導諮商中心

114年心理健康活動~教師自我照顧工作坊課程表第二場次

辦理時間:114年11月14日(星期五)

辦理地點:員林國小第二會議室(員林市三民東街221號)

全國教師在職進修資訊網: 【課程代碼:5116308】

日期	時間	課程名稱	主講人
11/14 (五)	08:40~08:55	報到及領取資料	彰化縣學生輔導諮商中
	08:55~09:00	開幕 式	學生事務及特殊教育科 陳威龍科長
	09:00~10:00	回家路上~用藝術和創作開啟自我對話之旅	
	10:00~12:00	課程實作: 透過內在小屋創作體驗,引導學員專注當下、 表達自我。在設計和彩繪的過程中,學員將學習 自我覺察、情緒管理及同理心,透過藝術創作深 化與自我的連結,享受手作的療癒魅力!	講師: 寬和心理諮商所 蔡顯柔諮商心理師
	12:00~13:00	【午餐暨午休時間]
	13:00~14:00	曬出情緒藍圖:為教師心靈加溫	講師:
	14:00~16:00	課程實作: 這是一堂專為教師設計的 SEL 自我照顧課。課程將引導您透過獨特的「藍曬圖」藝術創作,學習覺察情緒、管理壓力與建立健康的人際界線。您帶走的將不只是一幅作品,更是一套能回歸教學日常、滋養身心的具體方法,將內在安頓轉化為可見的溫柔力量。	彰化縣 學生輔導諮商中心 賴宏維 社工師 助理: 助理: 學生輔導諮商中心 李承璋心理師
	16:00~	研習回饋與賦歸	彰化縣 學生輔導諮商中心