

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、輔導議題研討與系統整合」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	講師： 寬和心理諮商所 蔡顯柔諮商心理師
	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。	
	12:00～13:00	【午餐暨午休時間】	
	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。	
	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	講師： 寬和心理諮商所 蔡顯柔諮商心理師
	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！	
	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： 彰化縣 學生輔導諮商中心 賴宏維 社工師 助理： 學生輔導諮商中心 李承璋心理師
	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。	
	16:00～	研習回饋與賦歸	彰化縣 學生輔導諮商中心