檔　　號:
保存年限:

屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號
承辦人：陳薇竹
電話：08-7320415*3617
傳真：08-7320185
電子信箱：a002236@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣萬丹鄉興化國民小學

發文日期：中華民國113年4月18日
發文字號：屏府教學字第11316213800號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明三（4990719_11316213800_1_4990719_11316213800_1.pdf、4990719_11316213800_1_4990719_11316213800_2.pdf）

主旨：為舒緩縣立高級中等以下學校教師教學壓力，提升其心理量能，國立屏東大學於113年舉辦12場屏東縣教師諮商輔導支持中心—教師心靈成長活動及工坊，鼓勵學校教師踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、依據國立屏東大學113年4月15日屏大教育字第1133300325號函辦理。

二、該校預計於113年分別舉辦「情緒壓力探討與放鬆體驗」、「愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己」、「那些難分難捨的距離-談界線議題」、「人際焦慮整理師」、「職場的幸福之道:談壓力調適與正念放鬆」、「讓情緒自在流動 ： 用陪伴五元素承接你的軟弱與堅強」、「安放自我、觀照情緒-牌卡療癒體驗」、「體貼的練習— 指甲花彩繪與 情緒療癒 」、「以香療心～芳療精油自我照顧」、

「師焦●釋焦」、「心靈防身術」 及「喜瑪拉雅頌缽 音療工作坊 」等共12場心靈成長活動及工作坊，請參加人員於期限內逕至報名網站填寫相關資訊。

三、檢附活動計畫1份及活動海報1張。

正本：各高國中、各國小
副本：本府教育處學務管理科 電子公文交換章 2024/04/18 12:43:05

本案依分層負責規定授權業務主管決行

裝 訂 線

線上心靈成長課程			
講座名稱	講師	時間	使用軟體
情緒壓力探討與放鬆體驗	金音如心理師	6/29(六) 9:00-12:00	Microsoft Teams
愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己	張聖杰心理師	7/9(二) 14:00-17:00	Microsoft Teams
那些難分難捨的距離-談界線議題	徐琳雅心理師	8/14(三) 14:00-17:00	Microsoft Teams
人際焦慮整理師	吳佳真心理師	8/24（六） 09:00-12:00	Microsoft Teams
職場的幸福之道:談壓力調適與正念放鬆	范書培心理師	9/18(三) 14:00-17:00	Microsoft Teams
實體心靈成長課程			
講座名稱	講師	時間	地點
讓情緒自在流動：用陪伴五元素承接你的軟弱與堅強	李郁琳心理師	5/4(六) 09:00-12:00	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室
安放自我、觀照情緒-牌卡療癒體驗	王則雅心理師	6/15 (六) 09:00-12:00	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室
體貼的練習—指甲花彩繪與情緒療癒	劉宇庭心理師	7/19(五) 14:00-17:00	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室
以香療心～芳療精油自我照顧工作坊	江孟筑心理師	8/21(三) 13:30-16:30	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室
師焦●釋焦	楊志章心理師	10/5 (六) 09:00-12:00	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室
工作坊			
講座名稱	講師	時間	地點
心靈防身術	張聖杰心理師 吳品綻　教練	5/11(六) 09:00-16:00	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室
喜瑪拉雅頌缽音療工作坊	陳永宏心理師	7/4(四) 10:00-16:30	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室

屏東縣教師諮商輔導支持中心

113 年 教師心靈成長活動 計畫書

一、目的：

透過心靈成長活動，提升教師心理健康相關知能，以促進教師情緒管理及人際關係等方面之心情調適，當教師面對新的挫折時，有應對之方式，得以紓解內在壓力、調節自身狀態，克服當前所遇困難。

二、辦理單位：

（一）主辦單位：屏東縣政府(教育處)

（二）承辦單位：國立屏東大學社區諮商中心

（三）協辦單位：國立屏東大學教育心理與輔導學系

三、參加對象與人數：

以屏東縣國小、國中及縣立高級中等學校現職專任/代理教師為主要參加對象，各場次預計 250 人參加。

四、辦理方式：

活動時間	活動主題	講師	活動方式
6/29(六) 9:00-12:00	情緒壓力探討與放鬆體驗	金音如心理師	Microsoft Teams
7/9(二) 14:00-17:00	愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己	張聖杰心理師	Microsoft Teams
8/14(三) 14:00-17:00	那些難分難捨的距離-談界線議題	徐琳雅心理師	Microsoft Teams
8/24（六） 09:00-12:00	人際焦慮整理師	吳佳真心理師	Microsoft Teams
9/18(三) 14:00-17:00	職場的幸福之道:談壓力調適與正念放鬆	范書培心理師	Microsoft Teams
5/4(六) 09:00-12:00	讓情緒自在流動 ： 用陪伴五元素承接你的軟弱與堅強	李郁琳心理師	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室
6/15（六） 09:00-12:00	安放自我、觀照情緒-牌卡療癒體驗	王則雅心理師	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室
7/19(五) 14:00-17:00	體貼的練習— 指甲花彩繪與 情緒療癒	劉宇庭心理師	屏東市林森路 7 號 2 樓會議室
8/21(三)	以香療心～芳療精油自我照	江孟筑心理師	屏東市林森

13:30-16:30	顧		路7號2樓會議室
10/5（六）09:00-12:00	師焦●釋焦	楊志章心理師	屏東市林森路7號2樓會議室
5/11(六)09:00-16:00	心靈防身術	張聖杰心理師 吳品綻　教練	屏東市林森路7號2樓會議室
7/4(四)10:00-16:30	喜瑪拉雅頌缽音療工作坊	陳永宏心理師	屏東市林森路7號2樓團諮室

五、預期效益：

（一）預計辦理 12 場次，受益總人數為 250 人次。

（二）預計有八成以上的參加人員，對本活動的辦理給予正面肯定。

六、報名方式：

（一）請至活動報名系統連結報名：

線上活動：

1.情緒壓力探討與放鬆體驗，即日期~6/21 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/MavScWyTq55vctCb7

2.愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己，即日期~7/2 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/ce2AH6g58qejbhpX9

3.那些難分難捨的距離-談界線議題，即日期~8/7 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/tCBH1iVUHrS7eMDF8

4.人際焦慮整理師，即日期~8/16 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/XQMpHd3DAoTefcp3A

5.職場的幸福之道:談壓力調適與正念放鬆，即日期~9/11 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/GTEDNW6g9VhmhyLs5

實體活動：

1.讓情緒自在流動 ： 用陪伴五元素承接你的軟弱與堅強，即日期~4/26 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/sDvANWtSAyWbCoaGA

2.安放自我、觀照情緒-牌卡療癒體驗，即日期~6/7 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/wgR74AqVxnWBfBsY9

3.體貼的練習—指甲花彩繪與情緒療癒，即日期~7/12 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/NiQienvWiQZQw5ox7

4.以香療心～芳療精油自我照顧，即日期~8/14 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/tckDj9VTPbRMKgZ17

5.師焦●釋焦，即日期~9/27 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/6ybFtTfVozgBncyQ6

工作坊：

1.心靈防身術，即日期~5/3 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/YWDovkLXmYjHEAWK7

2.喜瑪拉雅頌缽音療工作坊，即日期~6/27 前報名，滿班 10 位，額滿提前截止，報名網址：https://forms.gle/sPK2duu4YX9LYaeRA

（二）聯絡人：屏東縣教師諮商輔導支持中心鍾小姐（電話：08-7212611，08-7213446， E-mail：teachercoun.pt@gmail.com）