

教育部教師諮商輔導支持中心

「113年度主任幸福工坊」二日工作坊活動實施計畫

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：113年7月11、12日（星期四、五），二天一夜。
- 三、辦理地點：台南大員皇冠假日飯店（臺南市安平區州平路289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. 依報名時間先後順序錄取，額滿為止。
- 六、報名方式：請至Google表單填寫線上報名表，<https://forms.gle/GU5nzg4xXDTBoQb28>

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，包含職場合作、教職意義、溝通技巧以及紓壓體驗。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
7月11日 (四)	10:00-10:20	報到	
	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、輔諮中心
	12:00-13:30	~午餐~	
	13:40-15:10	支持主任，幸福在校園-梯次一 (4場同時辦理，依分配組別進行) 1.推動團隊，創造職場合作關係 2.回首初心，尋拾幸福教職意義 3.讀懂情緒，掌握有效溝通關鍵 4.紓壓錦囊，調適情緒安頓身心	1. 卓紋君教授（國立高雄師範大學教育學院諮復所） 2. 黃珮書助理教授（吳鳳科技大學幼兒保育系） 3. 卓翠玲諮商心理師（大休息諮商所） 4. 姚珮華諮商心理師（話嶼心理諮商所）
	15:10-15:30	茶敘	
	15:30-17:00	支持主任，幸福在校園-梯次二 (4場同時辦理，依分配組別進行) 1.推動團隊，創造職場合作關係 2.回首初心，尋拾幸福教職意義 3.讀懂情緒，掌握有效溝通關鍵 4.紓壓錦囊，調適情緒安頓身心	1. 卓紋君教授（國立高雄師範大學教育學院諮復所） 2. 黃珮書助理教授（吳鳳科技大學幼兒保育系） 3. 卓翠玲諮商心理師（大休息諮商所） 4. 姚珮華諮商心理師（話嶼心理諮商所）
	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~	
7月12日 (五)	08:30-09:00	報到	
	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 曾昶文 (02)2321-1786 分機 106
- 專任諮商心理師 鄭詠全 (02)2321-1786 分機 105
- 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、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。
- 二、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一、〈支持主任，幸福在校園〉主題團體資訊

主題團體場次介紹	帶領講師
1. 推動團隊，創造職場合作關係 身為處室主任，時常得費心引領團隊，因此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。本主題將透過活動，體驗不同視角的人際合作方式，並提供自我安適的策略，讓您帶人又帶心，推動團隊共同面對工作挑戰，迎向幸福校園環境。	卓紋君教授 ● 國立高雄師範大學教育學院諮復所教授 ● 台灣諮商心理學會常務理事 ● 高雄市諮商心理師公會諮商倫理委員會委員 ● 高雄市政府家庭教育諮詢委員會委員
2. 回首初心，尋拾幸福教職意義 面對主任職的難解之題，時常得見招拆招，當挑戰接踵而來，我們能否保有初衷，穩定狀態？本主題協助師長覺察教職發展的故事，翻轉視角鬆釋工作困頓，一樣的事可以有不一樣的選擇與看見，深化主任的職涯意義，創造不同可能性。	黃珮書助理教授 ● 吳鳳科技大學幼兒保育系助理教授 ● 嘉義學生輔導諮商心理師專業督導 ● 嘉義衛生局社區心衛中心諮商心理師 ● 嘉義家庭中心教育諮詢與親職輔導專業督導
3. 讀懂情緒，掌握有效溝通關鍵 在教職現場，我們總期待能順利與同事合作或跟學生互動，然而溝通的過程，能否穩定情緒，並讀懂情境的氛圍最為關鍵。本主題協助師長拆解溝通危機，辨識言語背後的未說的意涵，運用對話技巧提升溝通品質，學習如何面對情緒高張的互動，掌握幸福溝通訣竅。	卓翠玲諮商心理師 ● 大休息諮商所特約心理師 ● 彰化縣諮商心理公會理事長（第五屆理事長） ● 曾任彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師、諮商心理師全國聯合會常務理事暨醫療事務委員召集人
4. 紓壓錦囊，調適情緒安頓身心 教職與生活的壓力不斷累積，感覺每天都會出現難過與焦慮的心情，人生像是失去重心，找不到安頓自己的方法。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。	姚珮華諮商心理師 ● 話嶼心理諮商所專任心理師 ● 曾任淡水馬偕紀念醫院諮商心理職系計畫主持人暨臨床教師、馬偕紀念醫院協談中心專任心理師 ● 美國心理劇社會計量與團體心理治療考委會認證合格之心理劇導演

〈支持主任，幸福在校園〉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 113年度二日工作坊

主任幸福工坊

一年一度，重磅推出！
去年首次辦理主任幸福工坊，廣受好評！
今年敬請留下時間，讓我們把幸福帶給您～



辦理時間 113年7月11-12日(星期四.五)，為期二天一夜

辦理地點 台南大員皇冠假日飯店(臺南市安平區州平路289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名為限)



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

