

## 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：屏東縣屏東市海豐國民小學

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「喜瑪拉雅頌鉢 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



本案依分層負責規定授權業務主管決行

### 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)<br>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)<br>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)<br>14:00-17:00  | Microsoft Teams |
| 人際焦慮整理師            | 吳佳真心理師 | 8/24 (六)<br>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)<br>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)<br>09:00-12:00   | 屏東市林森路 7 號 2 樓<br>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)<br>09:00-12:00 | 屏東市林森路 7 號 2 樓<br>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)<br>14:00-17:00  | 屏東市林森路 7 號 2 樓<br>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)<br>13:30-16:30  | 屏東市林森路 7 號 2 樓<br>會議室 |
| 師焦●釋焦                   | 楊志章心理師 | 10/5 (六)<br>09:00-12:00 | 屏東市林森路 7 號 2 樓<br>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<br>吳品綻 教練 | 5/11(六)<br>09:00-16:00 | 屏東市林森路 7 號 2 樓<br>會議室 |
| 喜馬拉雅頌鉢音療工作坊 | 陳永宏心理師           | 7/4(四)<br>10:00-16:30  | 屏東市林森路 7 號 2 樓<br>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)<br>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)<br>14:00-17:00  | 愛的哲學：從關係裏頭練習<br>愛人愛自己       | 張聖杰心理師 | Microsoft Teams       |
| 8/14(三)<br>14:00-17:00 | 那些難分難捨的距離-談界<br>線議題         | 徐琳雅心理師 | Microsoft Teams       |
| 8/24(六)<br>09:00-12:00 | 人際焦慮整理師                     | 吳佳真心理師 | Microsoft Teams       |
| 9/18(三)<br>14:00-17:00 | 職場的幸福之道:談壓力調<br>適與正念放鬆      | 范書培心理師 | Microsoft Teams       |
| 5/4(六)<br>09:00-12:00  | 讓情緒自在流動：用陪伴<br>五元素承接你的軟弱與堅強 | 李郁琳心理師 | 屏東市林森<br>路7號2樓<br>會議室 |
| 6/15(六)<br>09:00-12:00 | 安放自我、觀照情緒-牌卡<br>療癒體驗        | 王則雅心理師 | 屏東市林森<br>路7號2樓<br>會議室 |
| 7/19(五)<br>14:00-17:00 | 體貼的練習—<br>指甲花彩繪與<br>情緒療癒    | 劉宇庭心理師 | 屏東市林森<br>路7號2樓<br>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<br>會議室          |
| 10/5 (六)<br>09:00-12:00 | 師焦●釋焦       | 楊志章心理師           | 屏東市林森<br>路 7 號 2 樓<br>會議室 |
| 5/11(六)<br>09:00-16:00  | 心靈防身術       | 張聖杰心理師<br>吳品綻 教練 | 屏東市林森<br>路 7 號 2 樓<br>會議室 |
| 7/4(四)<br>10:00-16:30   | 喜瑪拉雅頌鉢音療工作坊 | 陳永宏心理師           | 屏東市林森<br>路 7 號 2 樓<br>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/tCBHliVUHrS7eMDF8>
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. 喜瑪拉雅頌鉢音療工作坊，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：teacheroun.pt@gmail.com）