

## 教育部教師諮商輔導支持中心

### 《當下，與自己相遇、和好-談自我照顧與疼惜自己》

#### 一日工作坊實施計畫

##### 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、促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。
- 二、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力。
- 三、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。

##### 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（以下簡稱教支中心）。

##### 肆、活動簡介

本工作坊會由接觸與了解自己作為開展，並邀請成員嘗試不同方式來接納與疼惜自我。講師將運用講述與體驗活動交錯進行，協助成員提升純然的自我覺察能力、強化掌管自我的「主體性自我」，期待能建立良好並有彈性的自我界限與內在界限，並討論補充能量及滋養內心的方法以及減低消耗能量的方法。

##### 伍、活動資訊

- 一、辦理時間：112年11月19日（週日）09:00-17:00。
- 二、辦理地點：國立臺灣師範大學教育學院大樓6樓621室。
- 三、活動講師：曹中璋 諮商心理師(旭立心理諮商中心 兼任諮商心理師)。
- 四、參與對象：有意願參與體驗與練習，並希望可以帶來清明覺察，學習情緒穩定的教師。
- 五、活動介紹：詳見附件一。

##### 陸、錄取原則與順序

- 一、能完整參與11月19日全天工作坊者優先。
- 二、教育部主管高級中等以下學校教師為優先。
- 三、以本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，視員額均衡錄取。
- 四、填寫報名表單者經篩選後，中心將寄送報名確認表單，於期限內完整填寫報名確認表單之成員，則為正式團體參與成員，逾期或資訊有缺漏者視同放棄報名，中心將於活動前寄送行前通知。

## 柒、報名方式

一、報名起迄日：即日起至112年11月06日（週一）中午12點前截止，本中心視實際報名狀況，保留提前截止或延長報名之調整權利。

二、報名連結：<https://www.surveycake.com/s/RyG71>

## 捌、注意事項

一、錄取與遞補：本中心將於 112年11月06日（週一）截止報名，並以電子郵件寄發錄取通知，請於11月8日（週三）前填妥報名確認表單才算正式團體參與成員。如開放遞補名額，本中心將於112年11月17日（週五）前，以email發送候補通知信。

二、請假與出席：經正式錄取者，若無法出席或全程參與時，請務必於工作坊開始前一週寄電子信箱：tcare\_exe@ntnu.edu.tw，並以電話通知中心承辦人知悉，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核依據。

三、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心不提供任何形式的證明文件與時數。

四、報名教師若有任一下列情事，將無法提供服務；經查證後，一律取消參與資格：

（一）經學校性別平等教育委員會調查屬實之校園性別事件行為人。

（二）經防制校園霸凌因應小組調查屬實之校園霸凌事件行為人。

（三）進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

## 玖、聯絡窗口：

承辦單位：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 # 106

電子信箱：tcare\_exe@ntnu.edu.tw

## 壹拾、其他

一、本活動費用由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應，所有參與者皆全程免費。

二、本活動依中央疫情指揮中心最新公告作業，學員需配合相關防疫規範與措施。若因應疫情採取線上形式或取消，則視情況另行告知。

三、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。

四、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一、《當下，與自己相遇、和好---談自我照顧與疼惜自己》一日工作坊活動簡介

當下，與自己相遇、和好---談自我照顧與疼惜自己

帶領者：曹中瑋 諮商心理師

以成為 (on becoming) 如其所是「真實」的人，並真切地活在當下。

本工作坊會由接觸與了解自己作為開展，並邀請成員嘗試不同方式來接納與疼惜自我。講師將運用講述與體驗活動交錯進行，協助成員提升純然的自我覺察能力、強化掌管自我的「主體性自我」，期待能建立良好並有彈性的自我界限與內在界限，並討論補充能量及滋養內心的方法以及減低消耗能量的方法。

活動地點	國立臺灣師範大學教育學院大樓 6 樓 621 室
活動時間	112 年 11 月 19 日 (週日) 09:00-17:00。
活動目的	希望透過接觸與了解自己開始，協助成員逐漸接納與疼惜自我，更有力量的回到生活與教職生涯中。期能協助參與者成為清明覺察且情緒穩定而具效能之教師。
講師介紹	帶領者：曹中瑋 諮商心理師 ( 旭立心理諮商中心兼任諮商心理師 ) 專長：完形取向諮商、情緒心理學 曾任：國立臺北教育大學心理與諮商學系副教授與系主任、國立臺北教育大學心理諮商中心主任、台北市教師研習中心諮商心理師 出版：《遇見完形的我：用覺察、選擇、責任與自己和好，解鎖人生難題》、《當下，與你真誠相遇：完形諮商師的深刻省思》、《當下，與情緒相遇：諮商心理師的情緒理解與自我生命歷程》以及《懂得的陪伴：一位資深心理師的心法傳承》。
活動內容	工作坊講師將帶領成員理解、接納真實的自己並掌握自我。透過活動的體驗與討論，帶領成員自我照顧與疼惜自己，練習嘗試增能和減少耗能的各種方式。

成為如其所是「真實」的人，真切地活在當下。

# 當下,與自己相遇.和好-

## 談自我照顧與疼惜自己



112/11/19 (週日)

09:00-17:00



國立臺灣師範大學

教育學院大樓6樓621室

工作坊將帶領成員理解、接納真實的自己並掌握自我，透過活動的體驗與討論，協助探索教師補充能量及滋養內心，減少消耗能量，更有力量地回到生活。

掃描報名



報名期間：即日起至  
112年11/6(週一)中午12點前截止。

