

# 教育部教師諮商輔導支持中心

## 教師個別諮商輔導服務指南

親愛的教師夥伴好：

我們是教育部教師諮商輔導支持中心，為協助轄屬教師在遇到工作或生活挑戰時，獲得心理專業的協助，特別規劃一對一的個別諮商服務，教師每人每年將可申請至多六次，每次諮商時間為50分鐘。本服務指南能協助您瞭解如何使用此項服務，分別以「諮商前」、「諮商中」、「諮商後」與「其他」四個部分，說明您如何做可讓這項個別諮商服務帶給您最大的幫助。

### 我需要諮商嗎？

如果您覺得最近…

- (1) 睡眠與飲食品質長期不良
- (2) 生活與工作已受嚴重影響
- (3) 嘗試其他方法都無法解決
- (4) 沒有信任的人能給予協助

請撥打諮詢專線，或上官網申請個別諮商服務，我們將主動瞭解狀況，安排適合的支持資源。

### 我需要做什麼準備呢？

邀請您想想，您對諮商有什麼期待呢？想透過這六次諮商獲得什麼幫助？

我們瞭解後，將以e-mail提供服務同意書，請您於二日內親簽確認並回傳。

提醒您，服務同意書正本請於第一次諮商時繳交給心理師。

### 諮商前

### 迎接第一次諮商

希望您能安心迎接諮商，建議先整理想談主題並提前20分鐘出席，填寫相關資料。

提醒您，請攜帶身分證明文件確認身分，並將服務同意書正本交予心理師。

### 投入每一次諮商

諮商前，請記得簽到，作為投入晤談的準備。

諮商中，請如實地表達您內心的感受與想法，並將想談的困擾與心理師分享與討論。

諮商後，建議您思考過程中的轉變與收穫，並嘗試運用於生活中。

### 諮商中

### 我們重視您的回饋

您的回饋將成為我們優化的力量，為持續提供高品質個別諮商服務，邀請您每次諮商後上線填寫服務回饋問卷。

### 您可以在這裡找到我們

諮詢專線：02-2321-1785

電子郵件：tcare\_co@ntnu.edu.tw

[官方網站](#)：請掃描右上方QRcode

粉絲專頁：教育部教師諮商輔導支持中心



### 諮商後

### 如果您在離島或偏遠地區

我們瞭解您的地區較不方便使用個別諮商服務，必要時您可申請視訊諮商服務，並請留意下列事項，確保穩定且妥善的個別諮商品質。

第一次諮商仍須與心理師進行現場諮商。

心理師將與您討論視訊諮商相關規範，及雙方通訊設備、場地、進行方式與時間。其他流程皆比照現場諮商原則辦理。

### 其他

