

110 年桃園市教師支持方案活動計畫書

一、課程依據：依據 110 年桃園市教師諮商輔導支持方案工作計畫辦理。

二、課程目的：期望協助教師們透過心靈成長系列之課程及支持團體，促進自我覺察、情緒紓壓並且有機會探索其生涯意義，以達身心健康之效。

三、參加對象：桃園市政府主管之高級中等以下學校（含幼兒園）專任教師及代理教師，代理教師以代理期間為限

四、課程時間：110 年 7 月至 8 月，共計課程 5 場和團體 2 場，詳見課程表。

五、課程地點：使用 google meet，採取線上課程/團體的方式進行

六、報名方式：即日起開放報名，額滿為主：<https://forms.gle/LG585c5mYQad4ke68>，報名至該活動時間前一週，詳見課程表。

七、課程表：

（一）課程

活動時間	活動名稱	課程簡介	講師	預估人數	報名截止日期
------	------	------	----	------	--------

7/19 (一) 14:00-17:00	與心相繪好 放鬆 - 在表 達藝術中安 頓自己	「啟動自身的創造力，陪陪自己，舒展身心」 本課程運用表達性藝術（無須專業繪畫能力）帶大家 在創造中遊玩，一方面看見自己的狀態，一方面了解自己的需要，帶著自己的心尋找自我安定的方式，藉由藝術創作的過程中，引導教師覺察自己的 身心狀態和壓力來源，並學習如何自我照顧的方法和如何運用在生活中處理及面對身心壓力。 自行準備媒材： (1)色紙一包（各色齊全）或家中各色廢紙（如過期雜誌、廣告）最少五張 A4 大小以上的紙 (2)蠟筆、色筆(12)色或任何筆（3 色以上） (3)保麗龍膠小瓶一罐 (4)A4 白紙三張或筆記本及一隻好寫的筆 (5)兩張 A4 並排大的空間（可放置作品的桌面或板子）	吳欣致心理師/表達性藝術治療師/中學教師（旭立兼任心理師、直觀式歷程繪畫團體帶領者）	60 人	7/12
-----------------------------------	--	---	---	-------------	-------------

7/26 (一) 14:00-17:00	創造永續心能亮 - 運用表達性藝術創作中調養自己	「啟動自身的創造力，陪陪自己，舒展身心」 本課程運用表達性藝術（無須專業繪畫能力）帶大家在創造中遊玩，一方面看見自己的狀態，一方面了解自己的需要，帶著自己的心尋找自我安定的方式，藉由藝術創作的過程中，引導教師覺察自己的身心狀態和壓力來源，並學習如何自我照顧的方法和如何運用在生活中處理及面對身心壓力。 自行準備媒材 (1) 黑色八開紙一張、色紙一包(各色齊全)或家中各色廢紙(如過期雜誌、廣告)最少五張 A4 大小以上的紙 (2) 蠟筆至少 12 色 (3) 保麗龍膠小瓶一罐（替代物：雙面膠帶或泡棉膠帶） (4) A4 白紙三張或筆記本及一隻好寫的筆 (5) 八開大的空間(可放置作品的桌面或板子)	吳欣致心理師/表達性藝術治療師/中學教師（旭立兼任心理師、直觀式歷程繪畫團體帶領者）	60 人	7/19
-----------------------------------	---------------------------------	--	---	-------------	-------------

7/29 (四) 14:00-16:00	健「身」又健 「心」—在家 用運動調節身 心	透過課程覺察自己的身心狀態，並讓成員透過不同強度的運動調節身心狀態及盤點照顧自己的方法。	管珮君諮商心理師/家族治療師/健身教練 (基隆學諮中心 兼任心理師/向陽診所心理 師)	30 人	7/22
8/11 (三) 14:00-17:00	疫情讓我們彼此更靠近 - 談親師溝通與自我照顧的藝術	以阿德勒心理學的精神與概念為核心出發探討以下主題: 1. 教師在工作型態轉變壓力下的情緒自我調節與照顧 2. 天秤的兩端-教師與家長需求與期待的平衡，找出正向有建設性的方向與目標 3. 邀請家長的合作，成為不可或缺的幫手。 4. 在遠距教學中，原有教學能力的再看見與再進化。透過講座讓教師能給予自我身心照顧，並與家長形成「教」「養」防護網，在挫折中不被打倒更萌生勇氣再前進。	游琇雅心理師 (格瑞思心理諮商所 兼任心理師)	50 人	8/4

8/13 (五) 9:30-11:30	自由書寫 - 療癒的力量，寫出一片森林	「藝」起聊聊吧！「自由書寫」是回到當下真實面對自己的一種方式，透過用手拿筆寫下文字，來更多認識自己和放鬆身心。 疫情的到來，生活出現了很多變動，透過自由書寫來靠近一片森林，放鬆身心且用森林來療癒自己，配合呼吸練習，紓緩情緒，梳理思緒！	陳怡婷心理師 (毛蟲藝術心理諮商所專任心理師)	30 人	8/6
------------------------	---------------------	---	----------------------------	------	-----

(二) 連續性團體

日期	團體名稱	團體簡介	講師	預估人數	報名截止日期
7/20~8/24 (每週二) 14:00-16:30	《正念療癒力：覺察與自我照顧》團體	正念 (mindfulness) 定義為：「刻意的」將注意力放於當下，對一刻接著一刻的經驗「覺察」而「不給予評價」。經過科學研究證實對身心健康有助益，已發展成提升身心健康的方案，能提升認知功能表現，	洪千惠臨床心理師 (台灣大學專任心理師/米露谷心理治療所兼任心理師/牛津大學正念中心正念認知療法教師培訓四階完訓)	18-20 人	7/13

		更有效決策與執行；強化調節情緒反應的大腦網絡，穩定情緒，減緩壓力的負面影響；強化感受悲憫能力的神經網絡，改善人際關係，提升幸福感與工作滿意度。 六週的課程時間，練習正念覺察與靜心，重新與身心連結，運用正念於日常與工作之中，找回自己與生活的平衡。 第一週：覺察與認識自動導航 第二週：重新與身心連線 第三週：集中散亂的心 第四週：認出厭惡感、容許事物的原始樣貌 第五週：把正念帶到自我與他人的關係 第六週：用仁慈的方式照顧自己			
7/29~8/19 (每週四) 9:00-12:00	《自在人生： 教師情緒照顧 與角色覺察》 成長團體	透過表達性藝術、正念等身心工作取向，協助教師能自我照顧情緒與身心，並運用心理劇角色理論來覺察自身狀態、規劃人生。	張祐誠（毛蟲藝術心理諮商所所長，專長：心理劇、表達性藝術、正念、情緒調適）	10 人	7/22

		希望藉此達到以下目標：1.促進身心覺察 2.整理個人生命角色 3.在團體中相互照顧			
--	--	--	--	--	--

報名須知：

1. 本次將使用 **google meet** 線上舉行所有課程和團體，因此學員需備有在活動時間使用具有語音通話、畫面通訊之可連線硬體設備
如：手機、電腦、平板，也請使用報名時所提供的 **google** 帳號
2. 課程及團體名額有限，因此會以報名順序依次錄取，敬請踴躍報名！
3. 考量到希望讓多數人都有機會參與，若人數數過多，將由工作人員隨機分配錄取志願。
4. 團體為連續團體，須全程參與，若因不可抗力因素需要請假（如：身體不適），請提前寫信告知，若無故未到將影響未來參與課程之權利，請您留意！
5. 若在報名後因故無法參加，請在三個工作天前寄信告知，以利於通知候補。