

## 教育部教師諮商輔導支持中心 心聚點紓壓講座實施計畫

### 壹、依據：

- 一、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- 二、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、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（以下簡稱本中心）。

### 肆、活動簡介：

心聚點紓壓講座是本中心特別為教師們所設計的入校服務方案。本服務內容由專業心理師帶領紓壓活動、介紹本中心資源與服務。並於紓壓活動結束後，心理師可繼續提供校內教師一對一的專業諮詢，讓有意願體驗心理諮商的教師們能與心理師討論個人或工作上的議題，探索自我及紓解壓力，增進心理健康與自我效能。

### 伍、申請對象：

教育部主管之高級中等以下學校得申請辦理，每校以一場為原則。

### 陸、辦理方式：

- 一、申請流程：
  - （一）紓壓活動：由各校人事室提出申請，申請前可先瀏覽申請 QA（詳見附件一），請於聯繫講師後（名單可參閱 <https://reurl.cc/6LzYlZ>）填寫申請表（詳見附件二），最遲須於正式活動辦理日前三週向本中心提出申請。
  - （二）專業諮詢：前述申請通過後，本中心將提供專業諮詢服務資訊，請人事室協助於校內分享，並由該校教師自行填寫申請表單，申請流程可參考（附件三）。
- 二、活動期程：即日起至 113 年 11 月 29 日（星期五）申請截止，正式活動日須於 113 年 12 月 20 日（星期五）前辦理完成。
- 三、參與人數與活動時間：
  - （一）紓壓活動：參與成員至少需 5 位（15 人以上優先開團），活動時間依學校需求可提供 1 小時至 6 小時，1 至 4 小時為講座形式，5 至 6 小時為工作坊形式（可包含午休時間）。
  - （二）專業諮詢：服務時間由本中心與人事室承辦人聯繫，將視教師報名情形，於紓壓活動結束後安排 1-2 小時，每位申請教師可諮詢至多 25 分鐘。
- 四、場地使用：各校須提供符合紓壓活動人數之場地一間，及 1-2 間具隱私性且獨立的空間，以進行專業諮詢。如能確保場地隱密性，紓壓活動與專業諮詢可使用同場地。
- 五、補助經費：
  - （一）講師鐘點費由本中心支應，每節 2,000 元，依實際服務節數核給，至多 8 節。
  - （二）講師交通費由本中心支應，請講師填具差旅費領據並簽名。

- (三) 活動材料費以每人 100 元、每場次 3,000 元為原則，核實報支，由本中心支付予代墊人。
- (四) 於午休時間辦理者，午餐膳費以每人 100 元為上限補助各校，核實報支，由本中心支付予代墊人。

**柒、注意事項：**

- 一、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。
- 二、本中心所提供之教師諮商輔導支持活動，以教師自願參加為主。
- 三、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。

**捌、聯絡窗口：**

- 一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心
  - 行政專線：(02)2321-1786#106，請洽詢曾昶文專任諮商心理師。
  - 電子信箱：tcare\_exe@ntnu.edu.tw
- 二、如有活動疑問或需協助事項者，請以上述聯繫方式洽詢。

**玖、其他：**

- 一、相關經費均由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應，教師可免費參與本活動。
- 二、本實施計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一

**教育部教師諮商輔導支持中心  
心聚點紓壓講座服務  
人事室申請QA**

**Q1:心聚點講師哪裡找?**

A1:講座師資，請至中心網頁瀏覽：<https://reurl.cc/L4WAnX>  
由申請學校自行聯繫心理師講座日期時間與主題。

**Q2:最晚何時提出申請**

A2:心聚點紓壓講座至少於辦理日期前三週提出申請。

**Q3:申請單在哪裡?要繳交什麼資料呢?**

A3:申請單於中心網頁下載: <https://reurl.cc/L4WAnX>  
請完成校內核章程序後，將以下檔案寄至本中心信tcare\_exe@ntnu.edu.tw  
(1) 已核章申請表掃描檔 (2) 申請表word檔 (信件主旨：113年心聚點紓壓講座\_學校全名)。

**Q4:何時可以確定申請成功?**

A4:中心將於收到申請郵件後三個工作日內完成受理，待收到「審核通過通知信」後，方可進行辦理。如有相關疑問，請洽中心團體專任曾心理師，電話 (02) 2321-1786#106。

**Q5:專業諮詢如何申請?**

A5: 中心將提供專業諮詢申請連結於審核通過通知信中，請人事室釋出講座服務公告及專業諮詢連結，提供教師自行申請。專業諮詢開放申請至活動前一週，中心心理師將個別聯繫申請教師與心理師安排時間。

**Q6:專業諮詢時間為何?**

A6:一名教師至多25分鐘。

**Q7:申請單的時間段若剛好跨時段，如何勾選?**

A7:若為10:30-12:30，使用課堂與午休時段，請勾選1&2。  
正確勾選辦理時段，可幫助心理師瞭解即將辦理時段之性質，以利規劃合適的講座內容與帶領節奏。

**Q8:想要邀請的心理師沒有類似的方案主題，怎麼辦?**

A8:中心的合作心理師擅長議題十分多元，若學校有興趣，歡迎先寫信詢問心理師，能否帶領符合學校需求的相關主題!

**Q9:若預計於申請表單通過後，才邀請教師報名，申請時仍無法確定人數怎麼辦?**

A9:本中心理解現場狀況，邀請人事室可先粗略估算。中心將於正式活動辦理日前一週，再聯繫學校確認最後人數。

**Q10:若聯繫的心理師無法進行專業諮詢怎麼辦?**

A10:可在申請表單上註明，中心將提供單次線上諮詢服務連結給予人事室，提供教師自行申請線上諮詢。

**Q11:首次申請，不確定整個申請與办理流程?**

A11:如果首次辦理，可依照中心建議流程參考，絕對萬無一失。  
以下細緻解說，若人事室有習慣與心理師溝通的方式可彈性調整。

**活動前:**

- 1.先確認校內可能辦理心聚點講座的日期與時間，以及估算參與人數。
- 2.信件詢問心理師講座時間與帶領主題，以及安排校內講座場地。
- 3.填寫申請表，向中心提出申請。中心將於三天內審核回覆。
- 4.中心審核通過通知信將包含以下資料
  - (1)核銷資料連結:簽到表、差旅費專用領據、活動回饋問卷連結。
  - (2)專業諮詢申請表單連結與講座海報。
- 5.人事室收到審核通過後，請在校內宣傳講座活動，並於活動前一週確認參加人數。同時，請和心理師確認前往學校之交通、媒材準備事宜與學校老師期待。
- 6.核銷資料連結，請務必於活動前，先閱覽瞭解相關訊息，內含活動前後辦理注意事項、核銷講師交通、媒材與領據等說明。

**活動當天:**

- 1.活動當日列印連結內的【簽到表與講師交通領據】，請參與者簽到，並請講師於領據上簽名，並附上交通單據。
- 2.活動期間側拍數張。
- 3.若有專業諮詢，開放教室後，將空間提供給心理師與教師進行，維持保密的架構。若無專業諮詢，會提供現場老師提問。

**活動後:**

- 1.將簽到表、講師交通領據、相關核銷資料(媒材、便當收據)均寄回中心
- 2.填寫連結內的成果回饋與核銷資料。

**教育部教師諮商輔導支持中心**  
**心聚點紓壓講座服務 人事室申請表**

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                         |                |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 申請學校全名                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         | 編號             | (由中心填寫)                                                                                                                                                                 |
| 學校所在縣市                                                                                                                                                                                                                | 申請學校地址                                                                                                                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                         |
| 申請人                                                                                                                                                                                                                   | 電話                                                                                                                                                                                                                      |                |                                                                                                                                                                         |
| 職稱                                                                                                                                                                                                                    | 聯絡信箱                                                                                                                                                                                                                    |                |                                                                                                                                                                         |
| 預計辦理日期與時間                                                                                                                                                                                                             | ____年____月____日 時間: ____:____ - ____:____<br><input type="checkbox"/> 半日 ____ (請填1-4小時) (可含午休時間) + 至多2小時專業諮詢<br><input type="checkbox"/> 全日 ____ (請填5-6小時) (可含午休時間) + 至多2小時專業諮詢<br>(專業諮詢由教師自行填申請表, 於講座結束後提供服務)          |                |                                                                                                                                                                         |
| 辦理形式<br>(可複選)                                                                                                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> 1. 講授紓壓技巧<br><input type="checkbox"/> 2. 紓壓活動體驗<br><input type="checkbox"/> 3. 經驗交流分組互動<br><input type="checkbox"/> 4. 其他 ____                                                                 | 辦理時段<br>(擇一勾選) | <input type="checkbox"/> 1. 一般課堂時間<br><input type="checkbox"/> 2. 中午用餐/午休時間<br><input type="checkbox"/> 3. 配合行政校務會議等集會時段<br><input type="checkbox"/> 4. 其他 ____ (如段考期間) |
| 指定主題<br>(請勾選主題)                                                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> 1. 生涯意義<br><input type="checkbox"/> 2. 教師專業<br><input type="checkbox"/> 3. 職場人際<br><input type="checkbox"/> 4. 職家平衡<br><input type="checkbox"/> 5. 身心健康<br><input type="checkbox"/> 6. 其他 ____ | 指定講師姓名         | (名單請參閱:<br><a href="https://reurl.cc/6LzYlZ">https://reurl.cc/6LzYlZ</a> )<br>(請確認已聯繫完成)                                                                                |
| 參加人數                                                                                                                                                                                                                  | ____人(紓壓活動建議5人以上, 15人以上優先開團)                                                                                                                                                                                            | 場地安排           | <input type="checkbox"/> 紓壓活動(需容納參與人數)<br>地點: ____<br><input type="checkbox"/> 專業諮詢(隱私且獨立小空間)<br>地點: ____<br>(請自行填入, 如: 會議室、諮商室..., 若能確保隱私性, 可使用同個空間)                   |
| 跨校/區/分部聯合辦理                                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 否<br><input type="checkbox"/> 是, 其他參與學校__間: (請列出學校名稱)                                                                                                                                          |                |                                                                                                                                                                         |
| 請逐一檢核勾選後再送出:<br><input type="checkbox"/> 1. 紓壓活動參加人數達5人以上。<br><input type="checkbox"/> 2. 至少於辦理日期 <u>前三週</u> 提出申請。<br><input type="checkbox"/> 3. 活動當天協助安排場地事宜。<br><input type="checkbox"/> 4. 講座時段跨越12:30, 校方協助訂購便當。 |                                                                                                                                                                                                                         |                |                                                                                                                                                                         |
| 校內用印欄位                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                |                                                                                                                                                                         |
| 承辦人:                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         | 單位主管:          | 校長:                                                                                                                                                                     |

教育部教師諮商輔導支持中心 113 年紓壓講座



心聚點服務包含下列兩項服務體驗：

### 紓壓活動

在熟悉的空間放鬆，  
體驗基本的自我照顧活動。



### 專業諮詢

在具保密性的空間，  
讓想體驗心理諮商的教師們能探索自我及紓解壓力。



心聚點申請詳情

※活動細節/師資介紹/注意事項請見官網：<https://sti.to/rc04pvh1>

※相關問題，可致電本中心洽詢：(02)2321-1786 #106



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

# 心聚點紓壓講座服務申請流程

## 【人事室】確認活動辦理時間與場地

- 形式&時間：(皆可包含午休時間)
  - 半日講座：1~4小時紓壓活動+至多2小時專業諮詢
  - 全日工作坊：5~6小時紓壓活動+至多2小時專業諮詢
- 場地：
  - 1間符合紓壓活動人數的空間
  - 1間可提供諮詢、有隱私且獨立的小空間

↓  
【人事室】自行聯繫講師  
確認時間與主題後填寫表單申請  
(至少於辦理日前三週完成申請)

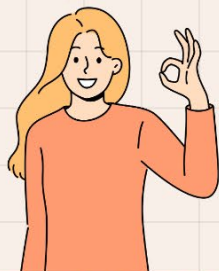
↓  
本中心三個工作天內受理審核  
(E-mail通知審核結果)

↓  
【人事室】於校內公告活動資訊

↓  
【教師】自行申請專業諮詢  
(中心承辦人會提供申請網址)

↓  
中心於活動前一週確認行政事項  
(如核銷事宜、報名人數確認)

↓  
【人事室】於結束後  
填寫線上核銷表單及活動成果



心聚點申請詳情



※活動細節/師資介紹/注意事項請見官網：<https://sti.to/rc04pvh1>

※相關問題，可致電本中心洽詢：(02)2321-1786 #106



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