屏東縣教師諮商輔導支持中心

114 年 教師心靈成長活動及工作坊

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：

以屏東縣立高級中等以下之學校現職專任/代理教師及教保員為主要參加對象，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	滿班數
08/06(三) 08/13(三) 09/03(三) 09/17(三) 10/01(三) 14:00~17:00	身體這樣說：教師的情緒安頓與自我照顧	張祐誠 心理師	Microsoft Teams	50 位
05/10(六) 10:00~15:30	重量毯-直達身心的擁抱力量	守谷香老師	社區諮商中心 會議室	10 位
05/21(三) 05/28(三) 06/04(三) 06/11(三) 06/18(三) 14:00~16:00	聲生不息：走一趟內在音樂療癒之旅	李凌 音樂治療師	社區諮商中心 會議室	10 位
07/18(五) 09:00~16:30	談藝術治療-DIY 🖤 Light your life	龔若寧 心理師	屏師校區 敬業樓 104	15 位
07/26（六） 09:00~16:00	健身心生活-辦公室紓壓與運動工作坊	張聖杰心理師 吳品綻教練	社區諮商中心 會議室	10 位
08/07(四) 10:00~16:30	正念音療：動態靜心與節奏陪伴工作坊	陳永宏 心理師	民生校區 黑幕劇場	20 位

09/10(三) 14:00~16:00	當傷痛無法言說，我們如何成為支撐？	徐家琦 心理師	社區諮商中心 會議室	10位
洽談中	和諧彩繪	黃致惠 心理師	社區諮商中心 會議室	10位

五、預期效益：

（一）預計辦理 16 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。

七、報名方式：

（一）請至屏東縣教師諮商中心粉絲專頁活動發文連結報名，臉書查詢「屏東縣教師諮商輔導支持中心」。

（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：teachercoun.pt@gmail.com）