

## 教育部教師諮商輔導支持中心

### 《教職啟航—新手教師的心思維》一日線上主題論壇與互動沙龍實施計畫

#### 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、促進高級中等以下學校新手教師之心理健康與職場適應。
- 二、增加新手教師在自我照顧、情緒管理、壓力因應與職場關係之策略。
- 三、提供新手教師職涯的支持性資源與諮商輔導服務。

#### 參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心（以下簡稱教師支持中心）
- 二、承辦單位：國立臺灣師範大學。

#### 肆、參加對象：

教育部主管高級中等以下學校教師優先（資歷5年內），共40-60人。

#### 伍、辦理日期與方式：

- 一、辦理時間：110年11月20日（週六）09:30-15:30
- 二、辦理方式：使用 cisco webex 線上平台

#### 陸、《新手教師的心思維》簡介：

「新手教師階段」是每位教師的起點，也是建立自身教師信念與專業的關鍵性時期。知名的心理學家 Carol Dweck 認為思維型態決定面對挑戰的心態與行為，也對於學習與未來發展有指標性的影響。採「成長型思維」的教師，關注成長更勝於成功，願意接納新的觀點和透過學習自我提升；採「固定型思維」的教師，容易擔憂失敗而繞道或維持現狀。而思維型態的選擇掌握在自己的手中，你決定好要採取哪一種心思維了嗎？

教支中心在11月中旬的週末，為新手教師們推出《教職啟航—新手教師的心思維》一日線上主題論壇與互動沙龍。上午以對談的方式，引領新手教師以「教師心理健康與全人發展」的視角切入，透過分享、對談與提問，認識教師諮商輔導支持服務與資源，並邀請傑出的資深教師分享「教學」與「行政」生涯經驗且傳承的重要心法與策略；下午由新手教師預選沙龍場次，帶入教師自我照顧及職場關係經營的主題，並透過講師分享與小組交流，增加對教師自身、關係與系統的覺察與因應方法。

## 一、線上主題論壇簡介：

### (一) 新手教師心理健康「資源」與「支援」地圖

古云：「經師易求、人師難得」。教師「本身」帶給學生們的影響，往往超越知識層面。唯有教師的身心健康與內在能量是穩定流動、挹注與代謝，才能充分發揮教師的創意與影響力。而新手階段的教師往往更加倍努力與付出，花費大量時間和精力關注學生、家長、同儕與主管的需求，常常最後才想到自己；也需要面對各種組織和資源不熟悉與眾多的工作任務，默默獨自拼搏著。

本次教師支持中心將與新手教師分享教師心理健康對生涯與教學的重要性，並認識教支中心的特色、服務項目內容（專業諮詢、團體諮商與個別諮商）與申請方式，且說明兼顧教師的隱私與需求的專業服務設計。你將建立教師心理健康資源地圖，定期滋養與療癒內在，才有力氣調整腳步再出發。

### (二) 「前輩不藏私」的教職生涯經驗對談

新手都從一次次學習、探索與淬鍊的過程，才逐漸邁向心中理想的樣子。回想學習的過程，若有值得學習和請教的楷模，能少繞一些遠路。剛踏上或才踏上教師之路的你，是否已有教育信念實踐或是教職生涯的規劃？

本次教師支持中心特別採用經驗對談與提問對話的方式，透過主持人的引導與提問來發掘三位優秀的資深教師的教職故事並促成與新手教師的對話。你將透過這場不藏私的教職經驗傳承裡，激盪出個人教職生涯的可能性以及跨越新手階段的心法與策略，並獲得真摯的建議與回饋。

## 二、線上互動沙龍

### (一) 互動沙龍 A：創造與「學生、家長、校方」三贏溝通的秘訣

溝通是一門需要持續學習和修煉的能力與藝術，掌握不同對象的溝通方式與策略是個大學問，也很值得透過分享和討論激盪出更多的可能性。本次邀請到常穿梭在校園、企業場域的心理師，整合在「學生、家長、校方」三方之間的溝通經驗與有效策略，讓每位新手教師更能掌握與不同對象溝通的重點並能有效運用，為自己的新手教師之路省點力並增加對自己的信心與肯定。

### (三) 互動沙龍 B：「讀懂身體與心理的訊號」給新手教師的自我照顧指南

努力教學和為學生付出的你，是否可曾停下腳步好好聆聽自己呢？興奮、疲憊、挫折、滿足，各種情緒在新手教師的內心真真實實地上演著。教職路上要走得長、走得遠，需要有機會接觸、認識自己的狀態並學習接納情緒與身體的反應，才開始選擇多照顧自己一些，也更有力量照顧學生和在乎的人們。本次由心理師帶領您從體驗與練習中找到有效照顧個人情緒的方法。

### 三、線上主題講座論壇與互動沙龍流程表

時間	內容	
09:00-09:30	報到與參與來賓設備測試	
09:30-09:40	教師支持中心開場與致歡迎詞	
09:40-10:30	<b>新手教師心理健康的「資源」與「支援」地圖</b> 講者：教師支持中心團隊	
10:30-10:40	換場 10 分鐘	
10:40-12:00	<b>主題論壇：「前輩不藏私」的教職生涯經驗對談</b> 主持人：國立員林崇實高工 趙容嬋 輔導主任 與談人： ◆ 國立臺東女中 康毓庭 專任教師（美術科） ◆ 前市立萬芳高中 / 現為勵志演說家與作家 余懷瑾 老師（國文科） ◆ 國立潮州高中 吳玉潔 教務主任	
12:00-13:30	大合照及中午休息時間	
13:30-15:20	線上互動沙龍 A 教師關係經營	線上互動沙龍 B 教師身心平衡
	<b>創造與「學生、家長、校方」 三贏溝通的秘訣</b> 講者：劉慧華 心理師 每場 20-30 人	<b>「讀懂身體與心理的訊號」 給新手教師的自我照顧指南</b> 講者：陳莉芹 心理師 每場 20-30 人
15:20-15:30	線上回饋填寫&活動結束	線上回饋填寫&活動結束

#### 柒、錄取原則與順序：

- 一、教育部所主管之高級中等以下學校教師優先；
- 二、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。

#### 捌、報名方式與注意事項：

- 一、報名起迄日：即日起至 110 年 11 月 11 日（週四）下午 17 點報名截止。
- 二、採網路報名：請點入連結報名 <https://reurl.cc/VEkmg5>。
- 三、注意事項：

（一）預計於 11 月 15 日發布行前通知信來通知錄取者；若事前無法出席者，請於活動日前一週內以信件或電話通知承辦人；若無故缺席者，將列為未來使用中心服務或報名審核之依據。如有更動，將另行告知。

（二）為使中心服務能更貼近教師的需求與狀態，將邀請參與教師填寫線上回饋表，作為中心修正並提供更優質服務的參考。

（三）依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心工作坊未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：

1. 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。
2. 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。
3. 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：**

團體 / 工作坊報名及相關資訊，請洽詢教支中心 郭慧婷 專任諮商心理師。

電話：(02)2321-1786#106；電子信箱：[tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw)

**拾、經費：**

本活動費用由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應，所有參與教師皆全程免費。

**拾壹、其他：**

本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

## 上午主題論壇：「前輩不藏私」的教職生涯經驗對談

每位優秀的教師都需要走過新手教師的歲月，從一次次探索、碰撞後淬鍊的過程，往心中理想的教師圖像更近一步。本次教師支持中心特別為新手教師邀請到四位在教學與行政上優秀的教師前輩，透過提問來敘說他們各自的教職故事與度過新手教師階段的心法和策略。因為曾走過，所以把經驗轉化成能量，開啟傳承、交流與學習的契機。

活動時間：110年11月20日(六)上午10:40-12:00

使用平台：Cisco webex

### 主持人簡介：

(一) 國立員林崇實高工 趙容嬋 輔導主任

～把對人理解的那份溫柔，用語言和故事串起每位與談人精彩的教職故事。

### 與談人簡介：

(一) 國立臺東女中 康毓庭 老師 (美術科)

～是東部地區推動美感教育的重要推手，結合服務與教學，帶領學生走出校園拓展新的想像與可能性～

— 榮獲110年師鐸獎及108年super教師首獎

(二) 前市立萬芳高中 / 勵志演說家 余懷瑾 老師 (國文科)

～學生稱她為仙女老師，是班級經營的魔法師。在她的班上學習變得有趣，學生熱愛學習且相互激勵成長～

— 曾獲103年臺北市特殊優良教師—導師類

— 經歷過流浪教師、帶領特教學生、TED台北經驗分享。

— 著有《慢慢來我等你》、《仙女老師的有溫度課堂：讓學生不想下課的教學和班級經營心法》。

(三) 國立潮州高中 吳玉潔 教務主任

～積極參與教師的組織，透過行政資源來推動教學。乘著課綱的列車，悉心引導屏東的學生探索社會議題～

— 107年super教師獎得主

## 下午互動沙龍 A：創造與「學生、家長、校方」三贏溝通的秘訣

溝通是一門需要持續學習和修煉的能力與藝術。教師本身需要和學生、家長、同儕、主管、專業人員等整個系統進行互動、溝通與合作。因此，有效掌握溝通技巧與策略能為使教師工作更加得心應手。本次邀請到在校園和企業領域擁有豐富經驗的心理師，分享在「學生、家長、校方」三方之間的溝通經驗與有效策略。讓每位新手教師更能掌握與不同對象溝通的重點並加以運用到工作場域當中。

**活動時間：110 年 11 月 20 日(六) 下午 13:30-15:30**

**使用平台：Cisco webex**

**講師簡介：劉慧華 諮商心理師**

- ◆ 學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導所 博士候選人
- ◆ 現職：教育部教師諮商輔導支持中心 團體 / 個別諮商 / 危機介入合作心理師  
心澤心理諮商所執行長、啟宗心理諮商所諮商師  
財團法人「張老師」基金會台北分事務所諮商心理師&督導  
臺北市政府自殺防治中心推廣講師  
臺北市政府衛生局社區心理衛生中心心理輔導員/安心專員  
臺北市/臺中市政府教育局家庭教育中心推廣講師  
企業員工協助方案 EAP 個別諮商師與講師
- ◆ 專業證照：諮商心理師。

## 下午互動沙龍 B：「讀懂身體與心理的訊號」給新手教師的自我照顧指南

你可曾停下腳步好好聆聽與感受自己呢？興奮、疲憊、挫折、滿足，各種情緒在新手教師的內心真真實實地上演著。而教職路上要走得長、走得遠，接觸、認識自己的狀態並學習接納情緒與身體的反應，是自我照顧的第一步。當我們對自己的身體和心理有更豐富的理解時，才会有更多力量給學生和給在乎的人。本次由心理師帶領您從體驗與練習中，認識自己與適合自我照顧的方法。

**活動時間：110 年 11 月 20 日(六) 下午 13:30-15:30**

**使用平台：Cisco webex**

**講師簡介：陳莉芹 諮商心理師**

- ◆ 學歷：國立臺北市立大學 教育與心理諮商所 碩士
- ◆ 現職：教育部教師諮商輔導支持中心 宣導紓壓團體 合作心理師  
社福機構（友緣基金會、博幼基金會、芥菜種會、世界展望會）合作心理師  
大直、北投婦女中心 心理師  
臺北市、新北國中小學 約聘心理師  
各級國小、中高學校、大專院校學生講座講師
- ◆ 專業證照：諮商心理師、美國生涯發展協會 認證講師 CDI。