

生涯意識類

臺南



【踏上黃磚道】代理教師生涯探索團體

成為老師的生涯路漫長且艱辛，在成為正式老師之前，可能需要歷經自我覺察、自我發現，角色認同，並通過層層進修及檢核，在此重重壓力下，個人如何維持身心平衡呢？

本團體邀請老師們進一步自我探索，在自我追尋的黃磚道上，面對勇氣、智慧與真心不斷考驗，回歸初衷，找到心中的答案，不再茫然失措。

時間	4/8、4/29、5/27、6/17（五）18：30~21：30，共四次。
地點	線上
帶領人	曾仁美 禾心諮商所所長
參與對象	代理教師
內容	四次主題安排： 1. 我的黃磚道：回首來時路，檢視成為教師前的想像 2. 教師角色及壓力的自我覺察：壓力下的自我樣貌 3. 與心相遇：啟動五感，與最真實的心接觸 4. 回到本來初衷：重塑教師心靈圖像
報名	1. 本場次人數上限 10 人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將<u>優先錄取能完整參與四次者</u>，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方 QR code 報名，或至 https://reurl.cc/5GZrzq 填寫報名表單。 4. 即日起至 111/3/16（三）截止報名。
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。

教師專業類

彰化



課後來杯咖啡吧！新進教師成長團體

踏上教師之路，有沒有曾經在教學上感到挑戰重重？帶班時學生有沒有不太守規矩？在班級經營遇到瓶頸？或是在學校各項行政作業和親師溝通上疲於奔命呢？讓我們一起在安全的空間中，成為彼此的滋養者，分享與探討教師在面對學校多元且複雜的任務時，如何迎接挑戰、解決問題、保持教學熱情以及讓身心安適，一起呵護心中那株名為教育熱忱的樹苗吧！

時間	3/29、4/26、5/24、6/14（二）18：00~21：00，共四次。
地點	線上
帶領人	林淑君 國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授/兼任學生心理諮商與輔導中心主任/兼任彰化師大社區心理諮商所主任
參與對象	新進教師，教職年資 7 年以內
內容	四次主題安排： 1. 我們在一條船上：教師生活圖像探索 2. 教師生活圖像停看聽：壓力與挑戰的因應與解決策略 3. 教師生活圖像停看聽：新嘗試與成功經驗 4. 重新·再出發：更有活力的我
報名	1. 本場次人數上限 10 人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方 QR code 報名，或至 https://reurl.cc/MbLAan 填寫報名表單。 4. 即日起至 111/3/16（三）截止報名。
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。

職場人際類

高雄

負重前行～行政職教師之溝通增能團體



行政職教師除了承擔教學、行政、活動等各項繁瑣與龐雜的教育事務之外，還要面對教師、主管、教育行政體系、學生、與家長等多元人際系統，非常考驗行政職教師的壓力調適與協調溝通能力。或許我們無法事事做到一百分，但我們可以學習與成長，漸入佳境。

我們將在這個團體中透過經驗分享與討論、角色扮演來促進自我覺察，相互學習以增進行政工作中人際溝通與合作的能量。參加本團體還有機會體驗，如何在日常中運用正念減壓方法或曼陀羅繪畫放鬆身心。

時間	4/9、5/7、5/28、6/18（六）14：00~17：00，共四次。
地點	慢慢心理諮商所（高雄市前鎮區一心二路21號五樓之三）
帶領人	郭敏慧 家慈診所諮商心理師
參與對象	擔任行政職之教師
內容	四次主題安排： 1. 談談行政職教師的壓力與困境 2. 長官？掌管？：我的權威議題與可能性 3. 是同事也是豬隊友？：界線與角色職責 4. 系統中的轉輪：系統合作
報名	1. 本場次人數上限 10 人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將<u>優先錄取能完整參與四次者</u>，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方 QR code 報名，或至 https://reurl.cc/DdLZ1e 填寫報名表單。 4. 即日起至 111/3/16（三）截止報名。
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。

身心平衡類

南投



睡好眠～健康您的心與腦—教師身心平衡團體

睡眠佔據我們一天中三分之一的時間，透過睡眠我們得以恢復體力、心力和腦力，然而現代的人要睡得好或睡眠充足已經變成一件不容易事情，有近三分之一的人睡眠狀況不佳，此狀況可能導致增加罹患疾病的風險。

本團體將幫助老師們了解睡眠及其影響因子，並練習提升自己的睡眠品質的方法來達到更好的健康狀態。

時間	3/30、4/20、5/11、6/8（三）18：00~21：00，共四次。
地點	國立中興高中（南投縣南投市中學路2號）
帶領人	王心怡 心培勵心理治療所所長/草屯療養院臨床心理督導
參與對象	希望改善睡眠品質者皆可報名 (若有身心科相關困擾，適合已穩定就醫與症狀緩解者)
內容	四次主題安排： 1. 了解睡眠對身心與健康的影響與檢視自己的睡眠狀態 2. 了解和檢視影響睡眠品質因素 3. 學習改善或提升睡眠狀態 4. 練習和運用改善睡眠的方法/策略
報名	1. 本場次人數上限12人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方QR code報名，或至 https://reurl.cc/44v31L 填寫報名表單。 4. 即日起至111/3/16（三）截止報名。
備註	配合中央疫情因應措施，保留調整團體辦理型態之權利。