

屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號
承辦人：陳薇竹
電話：08-7320415*3617
傳真：08-7320185
電子信箱：a002236@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣萬丹鄉興華國民小學

發文日期：中華民國113年4月18日

發文字號：屏府教學字第11316213800號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明三 (4990719_11316213800_1_4990719_11316213800_1.pdf、
4990719_11316213800_1_4990719_11316213800_2.pdf)

主旨：為舒緩縣立高級中等以下學校教師教學壓力，提升其心理
量能，國立屏東大學於113年舉辦12場屏東縣教師諮商輔
導支持中心—教師心靈成長活動及工坊，鼓勵學校教師踴
躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、依據國立屏東大學113年4月15日屏大教育字第1133300325
號函辦理。
- 二、該校預計於113年分別舉辦「情緒壓力探討與放鬆體驗」、
「愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己」、「那些難分
難捨的距離-談界線議題」、「人際焦慮整理師」、「職場
的幸福之道:談壓力調適與正念放鬆」、「讓情緒自在流
動：用陪伴五元素承接你的軟弱與堅強」、「安放自我、
觀照情緒-牌卡療癒體驗」、「體貼的練習— 指甲花彩繪
與 情緒療癒」、「以香療心~芳療精油自我照顧」、

「師焦●釋焦」、「心靈防身術」及「喜瑪拉雅頌鉢 音療工作坊」等共12場心靈成長活動及工作坊，請參加人員於期限內逕至報名網站填寫相關資訊。

三、檢附活動計畫1份及活動海報1張。

正本：各高國中、各國小

副本：本府教育處學務管理科



本案依分層負責規定授權業務主管決行

裝

訂

線

線上心靈成長課程

| 講座名稱 | 講師 | 時間 | 使用軟體 |
|--------------------|--------|-------------------------|-----------------|
| 情緒壓力探討與放鬆體驗 | 金音如心理師 | 6/29(六) 9:00-12:00 | Microsoft Teams |
| 愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己 | 張聖杰心理師 | 7/9(二) 14:00-17:00 | Microsoft Teams |
| 那些難分難捨的距離-談界線議題 | 徐琳雅心理師 | 8/14(三) 14:00-17:00 | Microsoft Teams |
| 人際焦慮整理師 | 吳佳真心理師 | 8/24 (六) 09:00-12:00 | Microsoft Teams |
| 職場的幸福之道:談壓力調適與正念放鬆 | 范書培心理師 | 9/18(三) 14:00-17:00 | Microsoft Teams |

實體心靈成長課程

| 講座名稱 | 講師 | 時間 | 地點 |
|-------------------------|--------|-------------------------|---------------|
| 讓情緒自在流動：用陪伴五元素承接你的軟弱與堅強 | 李郁琳心理師 | 5/4(六) 09:00-12:00 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |
| 安放自我、觀照情緒-牌卡療癒體驗 | 王則雅心理師 | 6/15 (六) 09:00-12:00 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |
| 體貼的練習—指甲花彩繪與情緒療癒 | 劉宇庭心理師 | 7/19(五) 14:00-17:00 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |
| 以香療心～芳療精油自我照顧工作坊 | 江孟筑心理師 | 8/21(三) 13:30-16:30 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |
| 師焦●釋焦 | 楊志章心理師 | 10/5 (六) 09:00-12:00 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |

工作坊

| 講座名稱 | 講師 | 時間 | 地點 |
|-------------|------------------|------------------------|---------------|
| 心靈防身術 | 張聖杰心理師 吳品綻 教練 | 5/11(六) 09:00-16:00 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |
| 喜馬拉雅頌鉢音療工作坊 | 陳永宏心理師 | 7/4(四) 10:00-16:30 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |

屏東縣教師諮商輔導支持中心

113 年 教師心靈成長活動 計畫書

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：

以屏東縣國小、國中及縣立高級中等學校現職專任/代理教師為主要參加對象，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 |
|-------------------------|-----------------------------|--------|-----------------|
| 6/29(六) 9:00-12:00 | 情緒壓力探討與放鬆體驗 | 金音如心理師 | Microsoft Teams |
| 7/9(二) 14:00-17:00 | 愛的哲學：從關係裏頭練習 愛人愛自己 | 張聖杰心理師 | Microsoft Teams |
| 8/14(三) 14:00-17:00 | 那些難分難捨的距離-談界 線議題 | 徐琳雅心理師 | Microsoft Teams |
| 8/24 (六) 09:00-12:00 | 人際焦慮整理師 | 吳佳真心理師 | Microsoft Teams |
| 9/18(三) 14:00-17:00 | 職場的幸福之道:談壓力調 適與正念放鬆 | 范書培心理師 | Microsoft Teams |
| 5/4(六) 09:00-12:00 | 讓情緒自在流動：用陪伴 五元素承接你的軟弱與堅強 | 李郁琳心理師 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |
| 6/15 (六) 09:00-12:00 | 安放自我、觀照情緒-牌卡 療癒體驗 | 王則雅心理師 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |
| 7/19(五) 14:00-17:00 | 體貼的練習— 指甲花彩繪與 情緒療癒 | 劉宇庭心理師 | 屏東市林森路7號2樓會議室 |
| 8/21(三) | 以香療心~芳療精油自我照 | 江孟筑心理師 | 屏東市林森 |

| | | | |
|------------------------|-------------|------------------|-----------------------|
| 13:30-16:30 | 顧 | | 路7號2樓 會議室 |
| 10/5(六) 09:00-12:00 | 師焦●釋焦 | 楊志章心理師 | 屏東市林森 路7號2樓 會議室 |
| 5/11(六) 09:00-16:00 | 心靈防身術 | 張聖杰心理師 吳品綻 教練 | 屏東市林森 路7號2樓 會議室 |
| 7/4(四) 10:00-16:30 | 喜瑪拉雅頌鉢音療工作坊 | 陳永宏心理師 | 屏東市林森 路7號2樓 團諮室 |

五、預期效益：

- (一) 預計辦理 12 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。

六、報名方式：

- (一) 請至活動報名系統連結報名：

線上活動：

1. 情緒壓力探討與放鬆體驗，即日期~6/21 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/MavScWyTq55vctCb7>
2. 愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己，即日期~7/2 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/ce2AH6g58qejbhpX9>
3. 那些難分難捨的距離-談界線議題，即日期~8/7 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/tCBHliVUHrS7eMDF8>
4. 人際焦慮整理師，即日期~8/16 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/XQMpHd3DAoTefcp3A>
5. 職場的幸福之道:談壓力調適與正念放鬆，即日期~9/11 前報名，滿班 50 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/GTEDNW6g9VhmhyLs5>

實體活動：

1. 讓情緒自在流動：用陪伴五元素承接你的軟弱與堅強，即日期~4/26 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/sDvANWtSAyWbCoaGA>
2. 安放自我、觀照情緒-牌卡療癒體驗，即日期~6/7 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/wgR74AqVxnWBfBsY9>

3. 體貼的練習—指甲花彩繪與情緒療癒，即日期~7/12 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/NiQienvWiQZQw5ox7>
4. 以香療心~芳療精油自我照顧，即日期~8/14 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/tckDj9VTPbRMKgZ17>
5. 師焦●釋焦，即日期~9/27 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/6ybFtTfVozgBncyQ6>

工作坊：

1. 心靈防身術，即日期~5/3 前報名，滿班 15 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/YWDovkLXmYjHEAWK7>
2. 喜馬拉雅頌鉢音療工作坊，即日期~6/27 前報名，滿班 10 位，額滿提前截止，報名網址：<https://forms.gle/sPK2duu4YX9LYaeRA>

(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：teacheroun.pt@gmail.com）