**臺東縣111年教師諮商輔導支持方案**

**東窩裡，安放身心之處 計畫書**

1. 依據
2. 高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
3. 教育部教師諮商輔導支持中心設置要點。
4. 目的：
5. 促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。
6. 增加對於教師支持資源，並提升教師對其工作之能力。
7. 提供教師全人成長、自我探索與關係整合之輔導服務。
8. 實施方式：

教師諮商輔導支持體系的設立是為了提供教師能透過不同的服務方式來提升自我的心理健康，而本計畫則採用團體的方式進行，包含情緒紓壓與調適、人際、職業探索、穴道導引、正念冥想、瑜珈練習等多元的主題，並採用線上與實體兩種形式之課程，提供課程的即時性與便利性，也能減少教師舟車勞頓之辛勞與花費之時間。透過課程議題多元化及辦理形式的豐富化，增進教師之心理健康，並提升生活與工作之品質及滿意度。

1. 主辦單位：臺東縣政府教育處。
2. 協辦單位：臺東縣學生輔導諮商中心。
3. 辦理場次與主題：

課程之設計分為兩大主題，一為「給力隊友組合包」：提供情緒與壓力的調適、職業角色的探索與認同的課程，考量到路程時間及身心狀態，故以南迴線、縱谷縣、海岸線、線上會議各辦理一場；二為「教師身心紓壓小團體」：以身體及心靈層面的認識與調適為主軸，透過瑜珈、芳香療法、穴道、瑜珈等結合實作性的課程，讓教師能夠實際的體驗，並運用在生活當中。詳述的課程規劃與時間，如下：

1. 给力隊友組合包

課程設計分為情感關係、情緒紓壓、壓力調適及角色探索等議題，期待能提供教師身心狀態的調適與認識，藉此提升生活及工作的品質。課程進行採用線上辦理，並於每個月辦理一次三小時紓壓課程。課程主題如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 場次 | 時間 | 主題 | 講師 | 地點 |
| 1 | 111年  7月27日  13:30-16:30 | 森林裡的冒險  一起攀樹趣！ | 面山學校  專業講師 | 面山學校 |
| 2 | 111年  8月10日  13:30-16:30 | 跨越自己的心  -高空冒險體驗 | 面山學校  專業講師 |
| 3 | 111年  9月 | 牌卡療心術 | 黃儀婷心理師 | 南迴線 |
| 4 | 111年  10月 | 與正念相會，安放身心  -正念舒壓 | 曾奕涵心理師 | 海岸線 |
| 5 | 111年  11月 | 藝術治療體驗活動—  島嶼創作 | 郭奕宏心理師 | 縱谷線 |
| 6 | 111年  12月 | 當老師的你，感到幸福嗎？  生涯探索與角色認同 | 陳莉芹諮商師 | 線上會議 |

1. 身心紓壓小團體

本次小團體目標在於協助教師身心壓力上的調適，藉由多元實作性的身體工作，如芳香療法按摩、穴道導引、正念冥想、瑜珈練習等，生活中實際可用的放鬆技巧，加上身心壓力調適的理論教學，幫助教師在生活中可以運用，並在生活中養成放鬆的習慣，藉以提升生活及工作品質。課程主題如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 場次 | 時間 | 主題 | 講師 | 地點 |
| 1 | 111年  9月~12月 | 身體如何因應壓力-  身心調適理論、芳香療法按摩體驗 | 潘柏鈞  輔導員 | 臺東縣學生輔導諮商中心 |
| 2 | 肌肉收緊放鬆技巧-穴道導引 |
| 3 | 釋放壓力、開展心胸：瑜珈後彎練習 |
| 4 | 肌筋膜舒展-陰瑜珈練習 |
| 5 | 心之道：思想念慮的放鬆 |
| 6 | 放鬆生活的好習慣：  打造好睡、放鬆的每一天 |

1. 參加對象與人數：
2. 參加對象：臺東縣國民中、小學之教師。
3. 參加人數：
4. 線上團體每場次人數上限為20人。
5. 實體團體每場次人數上限為6-8人。
6. 報名方式：公布至東窩裡粉絲專頁、教育處臉書、教育處公告。
7. 預期成效：
8. 透過活動的執行，參與人數達85%以上、滿意度達80%以上。
9. 透過活動的執行，提升教師心理健康，及增進心理支持的資源建立。
10. 透過活動的執行，提供教師心理支持，促進教師工作與生活之品質。
11. 透過活動的執行，增進教師對於自我角色、關係與情緒之認識與認同。
12. 本計畫奉核定後實施，修正時亦同。