

教育部國民及學前教育署 函

地址：413415 臺中市霧峰區中正路738之4
號

承辦人：李佩真

電話：04-37061538

電子郵件：e-p221@mail.k12ea.gov.tw

受文者：南投縣私立五育高級中學

發文日期：中華民國114年8月18日

發文字號：臺教國署人字第1146003006號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨及說明五 (A09030000E_1146003006_senddoc1_Attach1.pdf)

主旨：檢送教育部教師諮商輔導支持中心「114年度主任幸福工坊」活動實施計畫，請查照。

說明：

一、依高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法辦理。

二、本案係為透過參與主題團體及分組活動等，增加主任覺察校園中常見教師心理健康議題，同時亦學習增進自我照顧之方法，以達認識並協助推廣教師諮商輔導支持服務之目的。

三、旨揭幸福工坊原訂於114年8月13日至8月14日辦理，因颱風緣故延期，爰重新開放報名，資訊如下：

(一)時間：114年9月22日（星期一）至9月23日（星期二）。

(二)地點：台中長榮桂冠飯店（臺中市西屯區臺灣大道666號）。

(三)參加對象：教育部主管高級中等以下學校行政單位主任



(各校一名為原則)。

(四)報名日期：即日起至114年9月8日（星期一）止。

(五)報名網址：<https://forms.gle/qZ3z7uKDbxqe5cZCA>。

(六)錄取人數：60人。

(七)錄取方式：詳見實施計畫。

四、請協助公告並歡迎推薦人員參訓，並請惠予參加人員公差

(假)登記。

五、檢附「114年度主任幸福工坊」活動實施計畫（含日程表及
宣傳海報）乙份。

正本：國立暨私立(不含北高新北臺中桃園五市)高級中等學校、各國立國民小學

副本： 2025/09/18 16:11:42

裝

訂

線

教育部教師諮詢輔導支持中心

「114年度主任幸福工坊」活動實施計畫

壹、依據：

- 一、教師法第33條第4項
- 二、高級中等以下學校教師諮詢輔導支持體系設立辦法
- 三、教育部教師諮詢輔導支持中心設置要點

貳、目的：

- 一、提升高級中等以下學校行政單位主任心理健康
- 二、促進中心專業服務推廣，提升服務可近用性
- 三、增加對於行政單位主任支持輔助，提升其工作之勝任能力

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部
- 二、承辦單位：教育部教師諮詢輔導支持中心（以下稱本中心）

肆、辦理資訊

- 一、參加對象：教育部主管高級中等以下學校行政單位主任（各校1員為原則）
- 二、辦理時間：114年9月22、23日（星期一、二），二天一夜
- 三、辦理地點：台中長榮桂冠飯店（臺中市西屯區臺灣大道二段666號）
- 四、錄取人數：60人
- 五、錄取條件：

1. 教育部主管國立高級中等以下學校行政單位主任，本中心得優先錄取
2. 尚未申請過心聚點紓壓講座之服務學校行政單位主任，本中心得優先錄取
3. 已報名本工作坊原先預定辦理時間之主任，本中心得優先保留名額
4. 依報名時間先後順序錄取，額滿為止

六、報名方式：採線上報名，表單連結：<https://forms.gle/qZ3z7uKDbxqe5cZCA>

伍、工作坊簡介與日程表：

行政單位主管在學校扮演溝通的橋梁，辛苦地協調各方需求達至平衡，本次工作坊，為中心辦理專屬於學校主任之心理支持活動，結合校園教師常見之心理健康主題，包含職場溝通、職家平衡、身心舒壓與壓力調適。希望藉由參與活動，暫時放下工作包袱，學習如何照顧自身需求，以輕鬆的方式認識諮詢，為職涯短暫充電，創造幸福人生，共建幸福校園。

日期	時間	流程	主持人/講師
9月22日 (一)	10:00-10:20	報到	中心團隊
	10:20-10:30	開幕式	教育部國教署長官（邀請中）
	10:30-12:00	遇見校園支持網-與幸福相應	教師支持中心
	12:00-13:30	午餐	
		好好生活，創造幸福-梯次一 (4場同時辦理，依分配組別進行)	
	13:40-15:10	1. 好好安頓，練習調適生活變動 2. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 3. 好好平衡，維持幸福家庭關係 4. 好好溝通，創造和諧人際互動	待聘
	15:10-15:30	茶敘	
		好好生活，創造幸福-梯次二 (4場同時辦理，依分配組別進行)	
	15:30-17:00	1. 好好安頓，練習調適生活變動 2. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 3. 好好平衡，維持幸福家庭關係 4. 好好溝通，創造和諧人際互動	待聘
	17:00-17:20	茶敘	
9月23日 (二)	17:20-17:50	主題團體回饋與 Q&A	中心團隊及主題團體講師
	18:00-20:00	~晚餐~	
	08:30-09:00	報到	中心團隊
	09:00-11:00	解謎校園日常事件簿	中心團隊
	11:00-11:20	茶敘	
	11:20-12:00	綜合座談	中心團隊
	12:00-12:30	閉幕式	教育部國教署長官（邀請中）

陸、聯絡窗口：

如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢教育部教師諮商輔導支持中心。

- 專任諮商心理師 鄭詠全 (02)2321-1786 分機 105
- 專任社會工作師 林子鈞 (02)2321-1786 分機 106
- 行政信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

柒、經費來源：

本工作坊之相關經費均由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。

捌、其他：

- 一、本活動將依中央疫情指揮中心最新公告辦理防疫工作。
- 二、如遇颱風或重大天災，將配合行政院人事行政總處公告辦理。
- 三、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件一

〈好好生活，創造幸福〉主題團體資訊

主題團體場次介紹	帶領講師
1. 好好安頓，練習調適生活變動 <p>工作與生活總會存在突如其來的難解之題，時常得見招拆招，當挑戰接踵而來，我們能否保有初衷，安頓自身情緒，將危機轉換成轉機。本主題透過探索與討論，引領師長學習面對生活危機，在緊急的時刻仍能調整狀態，因應環境變動。</p>	
2. 好好放鬆，聆聽身心紓解壓力 <p>教職與生活的壓力不斷累積，每天都會出現難過與焦慮的心情，人生有時像是失去重心，找不到休息的時刻。本主題將透過正念紓壓放鬆活動，引導師長覺察身心，調適各種情緒，將自己穩穩地照顧好，才能幸福迎接平衡的人生。</p>	
3. 好好平衡，維持幸福家庭關係 <p>如何在職場與家庭間取得平衡，是師長們常面臨的挑戰。本主題將透過角色扮演與心理調適等活動，讓您嘗試翻轉視角，鬆釋工作與家庭的困頓，一樣的事可以有不一樣的選擇與看見，學習創造工作與家庭生活的良性循環。</p>	待聘
4. 好好溝通，創造和諧人際互動 <p>身為處室主任，時常得費心引領團隊，如何在職場中與同仁友善交流，建立有默契的工作關係實屬關鍵。本主題將透過各式活動，提高溝通品質並學習自我安適，在面對情緒高張的互動下，讓您仍能帶人又帶心，推動團隊共同面對工作挑戰。</p>	

〈好好生活，創造幸福〉解謎校園日常事件簿活動資訊

解謎校園日常事件簿	帶領講師
隨著教育環境的轉變，無論是親師生或職場關係，校園生活隨時會出現日常的衝突事件，若未能即時處理，便有機會釀成危機。本主題透過互動性活動，分別安排不同學校實境案例，引導主管您體驗不同身分的思維，並且學習如何協調衝突，將經驗轉化為解鎖密碼，緩解日常危機帶給校園的影響。	中心團隊

教育部教師諮商輔導支持中心 114年度二日工作坊

一年一度，重磅推出！
主任幸福工坊已辦理兩年，廣受好評！
今年延續規劃專屬於主任之心理支持活動，
敬請踴躍報名！！

主任幸福工坊

辦理時間

114年9月22、23日（星期一、二），為期二天一夜

辦理地點

台中長榮桂冠酒店（台中市西屯區臺灣大道二段666號）

參加對象

教育部主管高級中等以下學校行政單位主任
(各校1員為原則)

