

111年新北市教師支持方案

教師支持團體與工作坊

教師支持方案除了提供老師們穩定身心健康的諮商/諮詢服務外，我們也準備了教師支持性團體，以及實作體驗的工作坊活動。

邀請教師們從團體與工作坊的深刻體驗中，一起學習放鬆也一同成長。

10/26、11/02、11/09、11/16 (三)
13時30分-15時30分 胡禎玲諮商心理師
【前進的路上有你有我：教師專業成長團體】

11/08、11/15、11/22、11/29 (二)
19時-21時 魏大紘諮商心理師
【當我們「劇」在一起：藝術紓壓心理劇團體】

10/19、10/26(三) 13時-16時
吳孔琪諮商心理師
【探索內心的光亮：薩提爾之影響輪工作坊】

12/07、12/14 (三) 13時30分-16時30分
李家雯諮商心理師
【身心療癒：芳療精油紓壓工作坊】



報名QRcode

承辦單位：國立臺北教育大學心健中心
電話：02-27321104#86002、86003
E-MAIL: psycsupport@mail.ntue.edu.tw

【前進的路上有你有我：

教師專業成長團體】

胡禎玲心理師(實體辦理)

場地：新莊國中 新北市新莊區中正路211號

10/26(三)、11/02(三)

11/09(三)、11/16(三) 每週13:30-15:30



以個案研討或個案分享的方式，討論令老師教學生涯中最讓其困擾的狀況，除了部分短講教學，更多的是回到老師身上，停下來回視自己，在這個過程中發生了什麼事情，回頭療癒受傷的自己，同時透過團體來得到支持，發展更具創意而能雙贏的應對方式。

- 建議參與對象：以服務或曾接觸過「過動、情障、自閉或其他類型不限」之教師，或擔心自己會遇到這樣的學生，對這個主題有興趣的老師
- 人數上限：12人

【當我們「劇」在一起：

藝術紓壓心理劇團體】

魏大紘心理師(實體辦理)

場地：國立臺北教育大學 篤行樓Y603

11/08(二)、11/15(二)、

11/22(二)、11/29(二) 每週19:00-21:00



進入校園如走入時光隧道，短短幾年就突然衰老、初出茅廬的熱血在轉瞬間就消磨殆盡，殘存的僅有使命感還有對於教育的理想。

當工作成了積累壓力、互動變成負擔，好難重整心情，幫助自己適應校園、打起精神。

透過心理劇中的演出和互動，讓我們一起支持彼此在職場中的疲憊，並預演未來想要的生活樣態，找到讓自己更舒服自在的人際關係。

- 建議參與對象：年資約10年以內之教師
- 人數上限：6-12人



【探索內心的光亮：

薩提爾之影響輪】

10/19(三)、10/26(三)

13:00-16:00

吳孔琪心理師(實體授課)

地點：國立臺北教育大學 明德樓C633室



從瞭解薩提爾的模式開始，知道如何對自身產生影響，進而提升自我價值、穩定情緒、整合內在資源。

【品一生馨、抹一身香，求一世安然「得樂」：
芳香療法與正念紓壓手作工作坊】

12/07(三) 13:30-16:30

地點：五峰國中 新店區中興路一段253號

12/14(三) 13:30-16:30

地點：江翠國中 新北市板橋區松江街63號

李家雯心理師(實體)



香，是生命裡的另一種美好！無形無色，卻總如影隨形，能叫人流連往返。

在人類的五種感官知覺中，嗅覺與情緒的連結最為古老深切，再也沒有其他知覺擁有這種獨特的魅力，能夠如此影響我們的身心，勾動我們的意念與情緒起伏。

氣味，也得以帶我們穿過時空的隔閡，喚醒那些塵封的記憶碎片。

每個人都在實踐自己的生命風格，踏在屬於自己的生命軸線之上，因此，每個人都有適合也屬於自己的那一抹馨香。

透過品香與手作的課程，從阿德勒心理學與整體療癒的角度出發，我們在芳香療法中相遇，調和出最契合自己風格的那抹香，穿越身與心之間，找到身心共感的交流，獲得身心安適的力量。

品一生馨、抹一身香，求一世的安然「得樂」

(兩場次課程相同，報名一場即可)

報名方式：

1. 搜尋新北市教師支持方案或掃描報名QRcode

承辦單位：國立臺北教育大學心健中心

電話：02-27321104#86002、86003

E-MAIL: psycsupport@mail.ntue.edu.tw

