

屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號
聯絡人：藍毅蓁
聯絡電話：08-7320415#3636
傳真：08-7322450
電子信箱：251765@pthg.gov.tw

受文者：屏東縣來義鄉南和國民小學

發文日期：中華民國115年9月22日
發文字號：屏府教學字第1150259816號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如主旨 (376530000A115025981600-1.pdf)

主旨：檢送「香遇故事，療癒自己」—敘事與精油舒壓教師自我
照顧研習工作坊計畫」1份，請貴校派員參加，並核予參
加人員公（差）假登記，請查照。

說明：

- 一、依據屏東縣學生輔導諮商中心115年度專業輔導人員繼續教育在職訓練暨輔導工作服務方案整合計畫辦理。
- 二、屏南偏遠地區專兼輔教師輪替頻繁，在陪伴學生面對多元議題時承受高度情緒負荷；需提升專業與情緒調適能力，期望藉由網絡夥伴互助，以維持心理韌性與助人能量。
- 三、會議資訊如下：
 - (一)參與對象：來義鄉、枋寮鄉、春日鄉、枋山鄉、獅子鄉、車城鄉、恆春鎮、牡丹鄉、滿州鄉等各國中小之輔導組長、專/兼輔導教師及特教老師等。
 - (二)日期及時間：115年10月28日（星期三）13時30分至16時30分，全程參與者核予3小時研習時數。
 - (三)地點：屏東縣立枋寮高中-翔藝樓1樓。

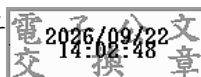
(四)報名方式：請於115年10月16日（星期五）前請逕至全國教師在職進修網報名，恕不接受跨區報名；講義及材料數量有限，網路報名之教師優先領取，領完為止。

四、本案參與人數預計40人，請枋寮高中協助場地借用及庶務工作事宜。

五、如有活動相關問題請洽本縣學生輔導諮商中心羅惠燕專輔人員。（08-7895897）。

正本：屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣來義鄉古樓國民小學、屏東縣來義鄉來義國民小學、屏東縣來義鄉文樂國民小學、屏東縣來義鄉南和國民小學、屏東縣來義鄉望嘉國民小學、屏東縣立來義高級中學、屏東縣春日鄉春日國民小學、屏東縣春日鄉力里國民小學、屏東縣春日鄉古華國民小學、屏東縣枋寮鄉枋寮國民小學、屏東縣枋寮鄉僑德國民小學、屏東縣枋寮鄉建興國民小學、屏東縣枋寮鄉東海國民小學、屏東縣枋山鄉加祿國民小學、屏東縣枋山鄉楓港國民小學、屏東縣獅子鄉楓林國民小學、屏東縣獅子鄉丹路國民小學、屏東縣獅子鄉內獅國民小學、屏東縣獅子鄉草埔國民小學、屏東縣立獅子國民中學、屏東縣車城鄉車城國民小學、屏東縣立車城國民中學、屏東縣恆春鎮恆春國民小學、屏東縣恆春鎮僑勇國民小學、屏東縣恆春鎮大光國民小學、屏東縣恆春鎮山海國民小學、屏東縣恆春鎮水泉國民小學、屏東縣恆春鎮大平國民小學、屏東縣恆春鎮墾丁國民小學、屏東縣立恆春國民中學、屏東縣滿州鄉滿州國民小學、屏東縣滿州鄉長樂國民小學、屏東縣滿州鄉永港國民小學、屏東縣立滿州國民中學、屏東縣牡丹鄉牡丹國民小學、屏東縣牡丹鄉石門國民小學、屏東縣牡丹鄉高士國民小學、屏東縣立牡丹國民中學

副本：本縣學生輔導諮商中心、本府教育處學生事務科



「香遇故事，療癒自己」—敘事與精油舒壓 教師自我照顧研習工作坊計畫

壹、依據

- 一、學生輔導法第 4 條及第 14 條。
- 二、屏東縣學生輔導諮商中心 115 年度專業輔導人員繼續教育在職訓練暨輔導工作服務方案整合計畫。

貳、目的

屏南區域之專輔及兼輔教師因身處偏遠地區學校而輪替頻繁，教師們投入學生輔導與支持工作，經常陪伴學生面對情緒、人際、家庭及學習等多元議題，在助人歷程中亦可能承受一定程度的情緒負荷與工作壓力。因此，教師除了持續精進輔導專業知能外，亦需要培養自我覺察、情緒調適及身心舒壓的能力，也需要網絡夥伴的互助與支持，以維持自身的心理韌性與助人能量。

本研習以「敘事」及「精油舒壓」為主要媒介，透過敘事活動協助教師回顧自身經驗、整理內在感受，重新看見個人的生命故事、能力與資源；並藉由精油芳香及舒壓體驗，引導教師運用嗅覺與身體感受進行放鬆，學習簡易且可融入日常生活的自我照顧方式。

期望透過本研習，提供專輔及兼輔教師一段暫時放下工作角色、回到自身的時間，在「說故事」與「聞香舒壓」的過程中重新與自己連結，增進身心覺察與壓力調適能力，建立適合自己的自我照顧策略，進而以更穩定、健康與有力量的狀態持續陪伴學生。

參、研習目標

- 一、覺察與轉化身心狀態：提升教師對自身情緒與壓力的覺察力，透過敘事活動整理個人經驗，重新找回自身的優勢與生命力量。
- 二、體驗與學習舒壓方法：認識精油芳療與身心放鬆概念，掌握簡易、實用的日常自我照顧方法與舒壓技巧。
- 三、建立策略與助人態度：協助教師規劃個人化壓力調適策略以提升心理韌性，落實「照顧學生，也照顧自己」的永續助人態度。

肆、辦理單位

- 一、指導單位：教育部
- 二、主辦單位：屏東縣政府教育處
- 三、承辦單位：屏東縣勝利國小
- 四、合作單位：屏東縣立枋寮高中、財團法人為台灣而教教育基金會

伍、辦理事項

- 一、研習日期與時間：115 年 10 月 28 日(三)，下午 13:30-16:30。
- 二、研習主題：「香遇故事，療癒自己」—敘事與精油舒壓的教師自我照顧研習工作坊。
- 三、講師：回甘心理諮商所所長－徐于婷諮商心理師。
- 四、研習地點：屏東縣立枋寮高中-翔藝樓 1 樓。
- 五、參與對象：來義鄉、枋寮鄉、春日鄉、枋山鄉、獅子鄉、車城鄉、恆春鎮、牡丹鄉、滿州鄉等各國中小之輔導組長、專/兼輔導教師及特教老師等。
- 六、預計招收人數：40 人。
- 七、報名方式：請於 10 月 16 日前逕至全國教師在職進修網報名，恕不接受跨區報名；講義和材料數量有限，網路報名的老師優先領取，領完為止。
- 八、研習時數與規定：
 - (一)本項課程內容符合輔導人員在職訓練課程之【輔導議題研討與系統整合】範圍。
 - (二)依據全國教師在職進修資訊網進修研習活動使用管理規定第 10 條，全程參與者，核發 3 小時研習時數，無故缺席者不予核發研習時數，遲到、早退者則依實際出席情形核給時數，請確實簽到退作業。
- 九、若有相關問題，請洽屏東縣學生輔導諮商中心：羅惠燕專輔人員，電話：08-7895897。

陸、課程內容

時間	課程內容	講師
13:30-14:00	輔諮中心介紹與交流	凌美英督導
14:00-14:50	「敘事治療是什麼？」理解故事中的自己，讓生命重新被看見	徐于婷心理師
14:50-15:00	休息與茶敘時間	
15:00-16:30	香氣體驗與情緒覺察，平衡身心與自我照顧秘訣	徐于婷心理師
16:30-	賦歸	

柒、經費概算，計畫經費共計 9,210 元。

捌、預期效益

- 一、 深化自我覺察：協助教師梳理個人經驗，提升情緒察覺力並重拾正向生命力量。
- 二、 掌握舒壓技能：使教師學會精油芳療與日常自我照顧技巧，隨時為自己進行身心充電。
- 三、 落實個人調適策略與助人態度：引導教師規劃具體可行的壓力調適策略，有效提升心理韌性；建立「自顧融於顧人」的健康態度。

玖、本計畫經核定後實施，修正時亦同。