

**臺北市教師研習中心  
教師支持陪伴團體(第 18 期)  
「關懷倦怠」的修復線上團體  
實施計畫**

一、依據：「臺北市教師研習中心教師諮詢輔導支持服務作業要點辦理」。

二、團體目的：

1. 認識與覺察「關係倦怠」。
2. 學習「修復與調整」的創傷管理，包含壓力管理與情緒調適技巧。
3. 關懷倦怠的修復一：情緒調節策略與技巧。
4. 關懷倦怠的修復二：認知重評策略與重整未來生活。

三、對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，30 人。

(支持陪伴工作坊是完整的實體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能全程參與 8 小時的教師報名參加)。

四、課程表：第 18 期：關懷倦怠的修復線上團體：

日期	時間	單元課程內容	講座	上課地點
11 月 7 日(五)	14:30-16:00 (共 4 次， 每次 2 小時 合計 8 小時)	認識關懷倦怠與耗竭	<u>蘇綯慧 諮商心理師</u>  ● 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系博士  ● 璞成心遇空間心理諮詢所所長	Google meet  線上課程
11 月 14 日(五)		關懷倦怠的自我覺察與創傷管理		
11 月 21 日(五)		關懷倦怠的修復一： 情緒調節策略		
11 月 28 日(五)		關懷倦怠的修復二： 認知重評策略		

課程簡介

教育現場中，教師長期承擔教學與輔導的多重壓力，往往因持續的付出與關懷而出現身心耗竭與「關懷倦怠」。本課程特別針對教師的心理健康需求而設計，結合專業心理學理論與實務演練，協助學員覺察關懷倦怠的形成歷程，並透過系統化的修復策略，學習情緒調節與認知重評等方法，以強化自我照顧與復原力。課程將分為四個核心單元，循序漸進帶領教師從「認識與覺察」到「修復與調整」，不僅提供知識，更強調實際練習，幫助教師在日常工作中運用具體技巧，減緩壓力與消耗。

備註事項

填寫參加動機與期待為報名程序之一，請點按下方連結填寫並提交：

<https://reurl.cc/nYdGNv>



五、預期效益：透過這學習歷程，期能協助教師在教育現場中重拾能量，增進心理韌性，並提升教學與輔導效能。

## 六、報名方式：

- (一) 請於報名截止日 114 年 10 月 24 日(星期五)前逕行登入臺北市教師在職研習網站 (<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。
- (二) 報名參加的學員請填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓帶團者於團體成立前了解學員參與工作坊的動機與期待。
- (三) 因考量研習資源之活絡性，遴選原則如下：
  1. 113 年暑假至今未錄取同類型課程主題工作坊者，曾錄取但已完成取消、請假手續者不在此列。
  2. 提交「參加動機與期待」線上表單。
  3. 學校端需在報名截止日前完成薦派報名作業，並以完成薦派之時間序錄取。
- (四) 遴選結果及工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。
- (五) 相關辦法如有未竟之處，另行依本次報名狀況修訂遴選原則。

七、研習時數：全程參與者核發**8**小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一者，不核予研習時數。

## 八、出/缺席

- (一)請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。
- (二)取消研習：各期遴選錄取之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

九、聯絡方式：劉怡秀研究教師，連絡電話：02-28616942轉225，傳真：02-28611119，

電子信箱：[bg3566@gov.taipei](mailto:bg3566@gov.taipei)。

十、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十二、其　他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。