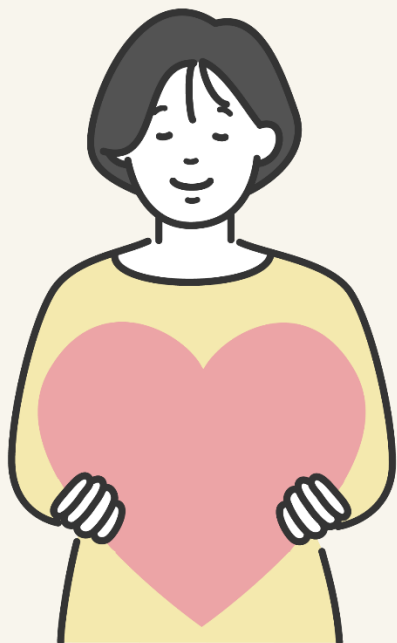


澎湖縣教師諮商輔導 支持服務方案

承辦單位

澎湖縣學生輔導諮商中心

112.01.01修訂版



為促進本縣教育專業工作者的心理健康，由本中心承辦教師支持服務方案，對本縣所屬學校教師提供服務，且不收取任何費用。

我們的服務對象

澎湖縣政府所屬學校專任教師及代理教師。
(代理教師以代理期間為限；校長亦準用之)

我們提供的服務

- 1 專業諮詢
- 2 個別諮商
- 3 團體諮商
- 4 講座活動
- 5 心理危機介入

服務說明

專業 諮詢

提供教師因工作適應、輔導與管教學生、親師溝通、生涯規劃、壓力調適、人際關係、情緒管理等議題而產生心理困擾之專業諮詢服務，並提供相關轉介資訊。

個別 諮商

心理師透過一對一的個別晤談，提供安全、接納、保密的環境。透過對話協助教師探索、整理過去的經驗並促進自我覺察與統整。本方案的晤談次數以4-6次為限。

團體 諮商

藉由領導者的帶領，以小團體方式針對特定主題進行活動。團體溫暖接納的氣氛，讓成員透過活動與此時此刻的人際互動增進自我覺察，讓我們在成長的路上不孤單。

講座 活動

以大團體的方式，透過講師帶領不同議題的探討，幫助教師自我覺察及統整，以紓解教師工作壓力、增進專業能力並促進心理健康。主題包括情緒、人際、教師專業、壓力調適等。

心理危機 介入

提供專業心理諮詢、諮商輔導，並以「安心講座」為題，採團體方式或專題宣導進行相關減壓與支持服務，協助教師因應校園危機帶來之心理衝擊，以安頓教師身心。



個別諮詢/諮商服務Q&A

1. 專業諮詢跟個別諮商的差別是什麼？

諮詢聚焦在資訊的詢問或針對困擾初步給予方向，通常以一次諮詢為原則，並提供相關資源的轉介(ex.親師溝通、班級經營、學生情緒困擾…)

諮商則屬於內在深層的探索，能對當前所遇到的困擾有更多的討論與洞察。本方案的晤談次數以4-6次為限。

3. 申請此服務，代表我是有問題的人嗎？

並非如此！願意申請此服務，代表您正積極面對自己的挑戰、願意主動尋找資源！

透過尋求專業的陪伴能夠幫助您以新的方式面對困境，相信每個人都需要安排時間沉澱心情，才會有充足的力量迎接更精采的生活。

2. 申請此服務，我會被其他人知道嗎？

不用擔心！您是直接以本人申請，無須透過學校與他人，中心只有承辦人會經手您的文件，所有文件皆以密件方式處理，專業人員亦有遵守保密之責任。

此外，教育部已立法保障教師，因此申請此服務也不會影響您的工作考核，請安心使用本服務。

4. 諮商的過程中，我可以向心理師請假嗎？

我們希望您共同維護這項資源，若有請假或改約時段的需求，請至少於24小時前告知心理師。

未於時限內取消或無故缺席，仍計為一次；未取消未出席個別晤談二次以上，本中心將終止您的晤談服務申請。此外，您的出席情況仍須遵守心理師服務機構的相關規定喔。

合作心理諮商所

澎湖合作單位以提供面對面諮商為主，
本島合作單位皆提供面對面諮商及網路諮商服務。

澎湖 喬和心理諮商所

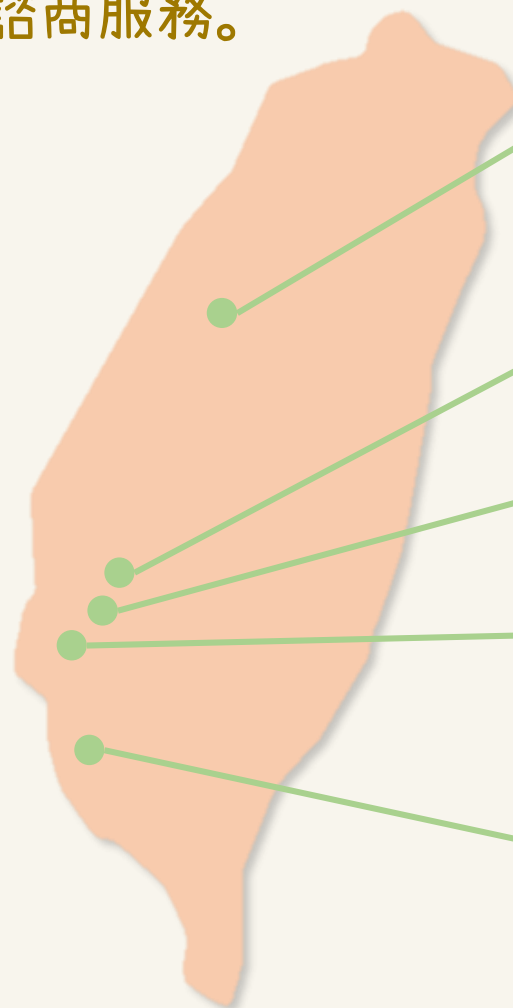
台中 寬和心理諮商所

台南 慈恩心理諮商所

台南 心樂活診所

台南 中華人際關懷處遇協會

高雄 慢慢心理諮商所



服務流程圖

教師本人申請

1. 專業諮詢

 附件4

2. 個別諮商

 附件1

3. 團體諮商

 附件4

4. 講座活動


 附件4

5. 心理危機介入


 請先電話聯繫，再補附件4

收到申請後會聯繫
教師了解申請需求

評估後依需求
提供服務

 執行服務並
完成簽到表

結案與填寫
服務回饋表

 由承辦人提供
線上回饋表



教師支持服務專線
06-9276005

除了教師支持服務… 還有很多心理資源喔！

專線名稱	電話
澎湖縣政府衛生局 社區心衛中心 免費諮商	(06)9272162 #123
衛福部24小時免付費安心專線	1925
生命線24小時專線	1995
張老師專線 (以中華電信及公用電話撥打免費) 週一到週六9:00-21:00; 週日9:00-17:00	1980
家庭照顧者免付費關懷專線	0800-507-272
法鼓山關懷生命專線 週一至週五9:00-17:00	(02)23118585
衛福部男性免付費關懷專線	0800-013-999
孕產婦關懷免付費諮詢專線	0800-870-870
馬偕協談中心平安線	(02)25310505 (02)25318595
老朋友免付費專線 週一至週五提供50歲以上熟齡者心理輔導	0800-22-8585





教師是一個辛苦的職業，在面對工作或生活挑戰時，積累的情緒常會讓我們感到情緒低落、身心俱疲。不妨試試深呼吸、運動、從事興趣活動來放鬆身心、釋放壓力，或尋求心理專業的陪伴，先照顧好自己，才能在教師之路上走得更長遠喔！

對本方案有任何問題請撥打 教師支持服務專線06-9276005
#周彥伶 諮商心理師

