



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。

個別諮詢

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。

團體諮詢

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

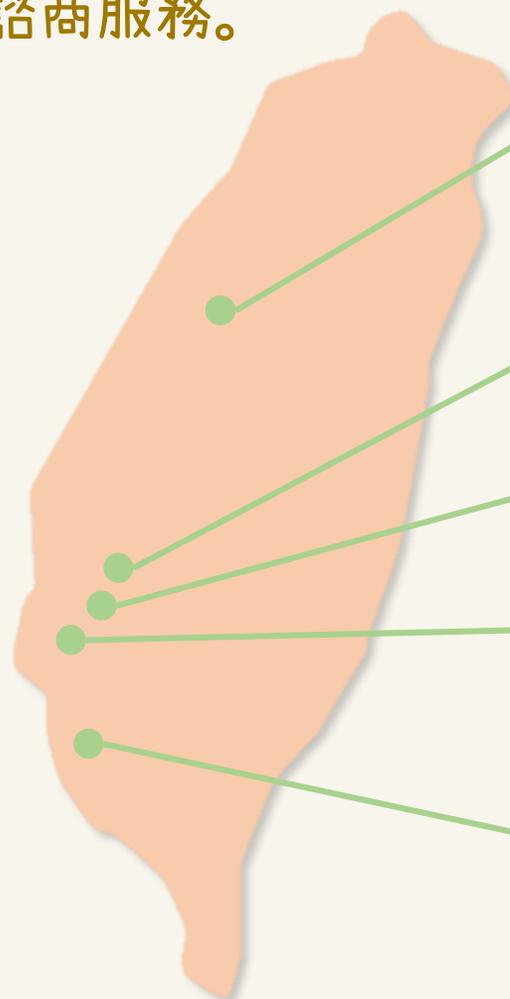
台中 寬和心理諮商所

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



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

