

臺北市教師研習中心
教師支持陪伴(第 17 期)

照見心聲~「陪伴之前—成為家庭照顧者的預備課」準照顧者的自我照顧團體
實施計畫

一、依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、目的：

1. 增進對「家庭照顧者角色」的覺察與心理準備。
2. 學習照顧過程中的壓力管理與情緒調適技巧。
3. 建立支持網絡，學會尋求與運用資源。
4. 提升自我照顧意識，避免「照顧者耗竭」。

三、對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，12-16 人。

(支持陪伴工作坊是完整的實體體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能全程參與 12 小時的教師報名參加)。

四、上課地點：臺北市立中山國民中學研習教室三(臺北市松山區復興北路 361 巷 7 號)。

五、課程表：第 17 期：照見心聲~「陪伴之前—成為家庭照顧者的預備課」準照顧者的自我照顧團體：

日期	時間	單元課程內容	講座	上課地點
11 月 05 日(三)	13:30-16:10 (共 4 次， 每次 3 小時 合計 12 小時)	開啟照顧者之路 — 角色認識與自我定位	劉允軒 諮商心理師	臺北市立 中山國中 研習教室 三
11 月 19 日(三)		理解壓力 — 照顧歷程中的挑戰	格桑美度心理諮 商所/諮商心理師	
12 月 03 日(三)		照顧者的自我照顧與 情緒調適	中國文化大學心 理輔導學系研究 所碩士	
12 月 17 日(三)		整合與展望 — 找到屬於我的照顧方式	早稻田大學日本 語教育學程	

課程簡介

在教育現場，教師常被視為知識的傳遞者與學生的引路人。然而，除了校園裡的教學與輔導責任，許多肩負教育責任的教師，亦身兼家庭照顧者的角色。白天，他們在校園中傾注心力教育與陪伴學生；下班後，則需投入大量時間與情感，照顧年邁父母、身心障礙家人或慢性病患等。在教育專業與家庭責任之間奔波，教師照顧者面臨的是雙重角色的壓力與身心的極限挑戰。

這份多重壓力，往往使他們忽略了自身的身心健康，長期下來可能導致情緒耗竭、身心失衡與專業倦怠。本活動正是基於這樣的需求而設計，團體將透過支持性氛圍與專業引導，協助教師們在繁忙的教學與家庭照護之間找到平衡，學習自我覺察與自我照顧的方法，並從彼此的經驗交流中獲得理解與支持。當教師能在家庭與個人生活中獲得良好的照顧，他們也將更有能量與韌性，回到教育現場，持續陪伴學生的成長。

單元內容/活動方式/預期效益

次	單元名稱	內容重點
1	開啟照顧者之路 —— 角色認識與自我定位	1. 暖身：彼此認識（分享自身的故事） 2. 主題引導： 家庭照顧者的挑戰與意義（角色轉換、情緒衝擊、社會期待） (1) 心理師帶領小短片／故事討論 (2) 討論自己當前的多重角色（教師、父母、子女…），並討論未來增加「照顧者角色」的影響 3. 設定團體共同目標與預期達到的效果或收穫，說說每個人的期許。
2	理解壓力 —— 照顧歷程中的挑戰	1. 暖身：壓力溫度計（請成員標出「想到未來照顧時的壓力」位置，開啟分享） 2. 主題引導： (1) 照顧者壓力來源（身心、時間、財務、人際） (2) Lazarus & Folkman 壓力—認知評估—情緒反應模式 3. 活動： (1) 小組討論：「我的最大擔心是什麼？」 (2) 案例分享：常見照顧困境（如協助失智長輩、慢性病照護） (3) 照顧者常見的心理壓力反應
3	照顧者的自我照顧與情緒調適	1. 暖身：分享「當壓力大時，我最常忽略的自我需求」 2. 主題引導： (1) 照顧者耗竭與同理心疲乏 (2) 自我照顧的重要性 3. 活動： (1) 「我的能量桶」：畫出自己的能量來源與流失，並討論如何補充 (2) 小組腦力激盪：找到日常 5 分鐘、1 小時及一整天時間的自我照顧方式 4. 技巧學習：壓力覺察與簡單放鬆練習（呼吸/肌肉放鬆）
4	整合與展望 —— 找到屬於我的照顧方式	1. 暖身：回顧最印象深刻的團體片段、使用潛意識投射卡分享目前自身心情狀態。 2. 主題引導：照顧不只是「責任」，也是一段自我成長的旅程 3. 活動： (1) 「未來的照顧行動計畫」：每人整理一份 SMART 目標（如「當壓力太大時，我會每週找一位朋友聊 30 分鐘」 (2) 彼此分享、小組討論。

		(3) 結束儀式：共同創作曼陀羅彩沙。 曼陀羅象徵著整體與圓滿。在團體的最後，將邀請成員一同以彩沙進行曼陀羅創作。透過彩沙的流動與層疊，參與者能夠把這段團體歷程中的情緒、收穫與祝福，具體化為一幅共同完成的圖像。最終，成員將把象徵彼此支持與連結的彩沙分裝小瓶中，作為留存與帶回的祝福與力量。 4. 成員的收穫：檢視是否達到預期目標與支持陪伴的效果。
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/EQl5r1 		

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**12**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、注意事項：

- (一) 專車：當日本中心登記搭車學員達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網、本中心網站(<https://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組吳小姐：02-28616942轉226。
- (二) 哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
- (三) 無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

九、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。

十、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。

十一、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。