

112年度新北市教師支持方案 教師療癒&支持團體



與內在平靜相遇

頌鉢聲音療癒之旅

邀請新北市的教師們在忙碌之餘，給自己一個自我照顧的時間，一起來體驗聲音的療癒。

不需宗教背景或儀式，只需要用心聆聽聲音，即可感受深度放鬆、平靜。同時減輕焦慮和情緒波動，進而改善休息品質，緩解緊繃身心與壓力。

◆帶領者◆
郭曄
諮商心理師
頌鉢療癒者



報名連結

「運用聲音的力量，在忙碌的生活中，找到平衡，
提升自我療癒力，與內在平靜相遇。」

10/18-11/22(為期六周)
每週三15:00-17:00

地點：
蛹之生心理諮商所 中和館
(中和區中安街178巷18弄25號)

疫情過後



— 給學校輔導教師的人際支持團體

忙碌的教職生涯走到現在，好不容易經歷了新冠疫情，
現在的你，已經站穩腳步，準備繼續前進了嗎？

不知現在的你，是不是仍堅守著實務現場，在服務學生的
同時，辛勤地做著個案管理和行政文書的工作呢？

分身乏術的你是否感到壓力重重呢？是否曾有許多心情和
想法，因工作和學生的需求而無法找到釋放的出口呢？

帶領者：白家瑞 諮商心理師

團體日期：112/10/22-11/26
(為期六週)

團體時間：週日10:00-12:00

招收對象：新北市國中/國小輔導教師

團體地點：新北市立板橋高中

(新北市板橋區文化路一段25號)



報名表單





教導莘莘學子的漫漫長路上，
身為教師的你，承受來自各方有形無形的壓力。
有時忙到焦頭爛額，
疲憊到回家只想躺床三秒直接睡；
有時累到心力交瘁，
辛苦到連一句抱怨也沒體力說出；
本團體將透過表達性藝術媒材與活動，
整理與紓解身為教師的身心俱疲，交流分享，
讓教育/教學道路得以獲得支持、不再孤單。

團體日期:10/14、10/21、10/28、
11/11、11/18、11/25
團體時間: 週六14:00-16:00(共六次)

帶領者 | 楊子萱 諮商心理師
吳采珈 諮商心理師

地點 新北市立三重高中
(新北市三重區集美街212號)

報名
表單



承辦單位：國立臺北教育大學心健中心
電話：02-27321104#86002
E-MAIL：psycsupport@mail.ntue.edu.tw

療癒團體

與你同行

教師紓壓支持性團體

