

新竹市立竹光國民中學 115 年度推動員工協助方案(EAP)

《在牌中遇見自己》——觀塔羅的內在覺察療癒工作坊實施計畫

壹、依據：

- 一、行政院民國 102 年 4 月 2 日院授人綜字第 1020029524 號函頒「行政院所屬及地方機關學校員工協助方案」。
- 二、新竹市政府及所屬機關學校員工協助方案(Employee Assistance Programs，以下簡稱 EAP)。

貳、目標：

- 一、透過塔羅牌體驗活動，引導探索親密關係與職場互動中的情感與需求，在安全、支持的氛圍中覺察自我、理解他人，練習溫柔溝通，提升人際互動品質。
- 二、運用「抽牌映照自我 → 牌陣探索關係 → 溝通練習」的流程，協助釐清工作、職涯與情感關係中的困境，獲得行動方向，促進自我成長與決策能力。
- 三、宣導新竹市政府員工協助方案，鼓勵同仁善用多元支持資源，共同營造關懷、互助的溫馨職場環境。

參、主辦機關：新竹市立竹光國民中學。

肆、研習日期：115 年 1 月 30 日（星期五）上午 9 時至 12 時。

伍、研習地點：新竹市立竹光國民中學卓越基地。

陸、研習主題：如程序表。

柒、研習對象：新竹市政府所屬學校教職員，參加人數以 40 人為限。

捌、研習師資：黎明技術學院游碩庭諮商心理師。

玖、報名方式：自即日起至 115 年 1 月 23 日（星期五）前，登入「公務人員終身學習入口網」及「新竹市教師研習護照系統」完成線上報名，因名額有限，依報名先後順序額滿為止。

拾、研習時數：全程參與者核給終身學習時數或教師研習時數 3 小時。

拾壹、參加研習人員依規核予公假半日登記，教師課務自理。

拾貳、本研習所需經費由本校講課鐘點項下支應。

拾參、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

新竹市立竹光國民中學 115 年度推動員工協助方案(EAP)

《在牌中遇見自己》——觀塔羅的內在覺察療癒工作坊程序表

研習日期：115 年 1 月 30 日（星期五）上午 9 時至 12 時。

研習地點：新竹市立竹光國民中學卓越基地。

時間	課程內容	主講人
8:30-9:00	報到	
9:00-12:00	<p>《在牌中遇見自己》——觀塔羅的內在覺察療癒工作坊</p> <p>一、 關係啟動與安全感建立：</p> <p>(一) 情感分享</p> <p>(二) 從塔羅看見自己</p> <p>(三) 建立溝通安全規則</p> <p>二、 塔羅象徵引導與自我探索</p> <p>(一) 塔羅簡介與牌陣示範</p> <p>(二) 三人小組實作</p> <p>三、 深度溝通與互動練習</p> <p>(一) 非暴力溝通的技巧與案例分享</p> <p>(二) 三人小組演練</p> <p>四、 整合省思與經驗收束</p> <p>(一) 分享與反思</p> <p>(二) 自我祝福</p>	黎明技術學院 游碩庭諮商心理師
12:00~	賦歸	