

新竹市 115 學年度第一學期載熙國小

教師輔導知能研習-心靈補給站（自我照顧）

一、研習說明

本研習旨在協助教師覺察教職工作中的壓力來源與情緒勞務，辨識職業倦怠的預警訊號，並透過正念減壓與情緒界線的建立，找回身心平衡。

二、研習目標

協助教師學習自我照顧與壓力調適的方法，安定自身情緒，提升心理韌性，進而成為支持學生情緒安定的力量。

三、辦理單位：新竹市北區載熙國小

四、辦理日期：115 年 10 月 14 日(星期三) 下午 13：30～16：30。

五、辦理地點：載熙國小視聽教室

六、參加人員：載熙國小教師。

七、報名方式：新竹市教師研習中心研習護照報名。

八、課程規劃：

時間	課程
13：30～16：00	【校園心理衛生宣導】 心靈補給站（自我照顧） 講師—林琦萱老師 ★專長★ 兒童及青少年輔導、情緒與壓力調適、 成人心理諮商、親職教育與家庭諮商。
16：00～16：30	綜合座談

九、研習時數：全程參加核予研習時數 3 小時。