

澎湖縣 115 年度教師諮商輔導支持服務計畫

捏塑心時光－教師手捏陶舒心工作坊

壹、計畫緣起

教師在教學、班級經營、親師溝通及學生輔導等工作中，長期肩負多元角色與責任，面對教育現場快速變遷及學生需求日益多元的情況，工作壓力與情緒負荷亦隨之增加；若能適時提供教師紓壓與自我照顧的支持資源，不僅有助於提升教師身心健康，更能增進教育專業效能，營造友善且支持性的校園環境。

本次教師諮商輔導支持服務計畫特別邀請歐陽瑋蔓老師帶領「手捏陶療癒體驗」課程，透過陶土柔軟且富有可塑性的媒材，引導教師放慢步調，將注意力回到自身感受，在揉、捏、塑形的創作過程中，覺察當下情緒、釋放壓力，並透過作品分享與交流，重新連結自我，累積正向心理能量。期待藉由藝術創作結合自我照顧理念，協助教師建立適切的紓壓方式，提升心理韌性與幸福感，進而以更穩定的身心狀態投入教育工作。

貳、計畫目標

- 一、提供教師多元心理支持與紓壓管道，促進身心健康，透過手捏陶創作體驗，引導教師覺察自身情緒與壓力狀態。
- 二、培養教師自我照顧意識，學習運用藝術創作作為日常情緒調節方式，增進教師正向心理能量與心理韌性，提升工作幸福感。
- 三、建立教師彼此交流與支持的機會，營造溫暖友善的校園支持網絡。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、主辦單位：澎湖縣政府教育處。
- 三、承辦單位：澎湖縣學生輔導諮商中心。

肆、辦理時間、地點：115 年 09 月 30 日（三）文光國小三樓智高教室。

伍、實施對象：澎湖縣政府所屬學校專任教師、代理教師及校長共計 35 名（含輔諮中心專輔人員）。

陸、課程內容

日期 時間	115 年 09 月 30 日 (三)	主講人	備註
13：20-13：30	報到	輔諮中心	
13：30-14：20	自我覺察與身心暖身	歐陽瑋蔓老師	一節
14：30-15：20	手捏陶創作與情緒紓壓	歐陽瑋蔓老師	一節
15：30-16：20	成果分享與自我照顧實踐	歐陽瑋蔓老師	一節
16：20-16：30	提案與討論	輔諮中心	
16：30~	賦歸		

柒、報名相關事宜

- (一) 報名日期：即日起接受報名至 09 月 23 日(三)止，逕至全國教師在職進修資訊網報名。
- (二) 請學校准予參加人員公假辦理，並準時出席。