

澎湖縣 115 年度教保服務人員諮商輔導支持服務計畫

品味日常—手沖咖啡舒壓工作坊

壹、計畫緣起

教師肩負教學、班級經營、親師溝通及學生輔導等多元工作，在教育現場中持續陪伴學生學習與成長。隨著教育環境快速變遷、學生需求日益多元，教師除須因應教學挑戰外，更需投入大量心力於情緒支持與問題處理，長期累積的工作壓力與心理負荷亦隨之增加。透過提供適切的教師心理支持與自我照顧資源，不僅有助於促進教師身心健康、提升壓力調適能力，更能增進教育專業效能，營造關懷、支持且友善的校園環境。

本次活動以手沖咖啡體驗為主軸，透過研磨、注水、萃取及品飲等過程，引導教師放慢步調，專注於當下的五感體驗，在咖啡香氣與沖煮節奏中舒緩身心、沉澱思緒，享受片刻屬於自己的時光。期待藉由生活化且富有儀式感的體驗，引導教師建立自我照顧的習慣，累積正向能量，以更充沛的身心狀態投入教育工作。

貳、計畫目標

- 一、提供教師心理支持與紓壓管道，促進身心健康，建立教師自我照顧觀念。
- 二、藉由手沖咖啡體驗，引導教師放慢步調，提升專注力與正念覺察，增進教師情緒調適能力與心理韌性，降低工作壓力。
- 三、促進教師彼此交流互動，建立支持與分享的同儕網絡，提升教師幸福感與工作滿意度，營造友善支持的校園文化。

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 11 月 18 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（含輔導中心專輔人員）。

陸、課程內容

日期 時間	115 年 11 月 18 日 (三)	主講人	備註
13：20-13：30	報到	輔諮中心	
13：30-14：20	身心覺察與課程引導	翁大和老師	一節
14：30-15：20	手沖咖啡實作體驗	翁大和老師	一節
15：30-16：20	經驗分享與自我照顧	翁大和老師	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 11 月 11 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。