

## 教育部教師諮商輔導支持中心

### 110 學年第一學期「薪傳·傳心」教師主題團體實施計畫

#### 壹、依據：

- 一、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- 二、教育部教師諮商輔導支持中心設置要點。

#### 貳、目的：

- 一、促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。
- 二、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力。
- 三、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。

#### 參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部。
- 二、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心（以下稱本中心）。
- 三、協辦單位：  
國立清華大學教育心理與諮商學系、  
國立苗栗高級中學、國立彰化高級中學、國立中興高級中學、國立宜蘭高級中學

#### 肆、主題團體簡介：

「薪傳·傳心」乃是本中心為教育部所轄高級中等以下學校教師，特別規劃與安排的連續性教師主題支持團體。第一波 3 月至 7 月期間廣受 6 個縣市的好評，因此本年度第二波預計推展到更多縣市並增加至九個小團體，彈性採每月一至兩次，共四次，為期兩到四個月的方式進行；除了延續第一波的熱門主題，花蓮縣續辦以外並擴大範圍至六個不同的縣市來開設，分別是臺北市、苗栗縣、南投縣、嘉義市（縣）、屏東縣外，另外新增三個主題四個縣市，分別在新竹市（縣）、彰化縣、宜蘭縣等縣市辦理，本次以「身心平衡（自我照顧）」、「教師專業」、「生涯意義」以及「職家平衡」等四大類進行規劃，且特別邀請國內重量級及對該主題具豐富實務經驗之團體學者專家帶領。

此外，本活動以實體線下團體規劃為主，全力配合中央疫情指揮中心及國教署公告之新冠肺炎疫情因應措施，且保留調整團體各式辦理型態之權利（如：維持實體辦理、改線上方式或取消辦理等）。關於本次 110 學年度第一學期各團體的內容介紹，詳見附件。

#### 伍、錄取原則與順序：

- 一、由各團體帶領者依據報名表單填寫內容進行專業評估並以每校一名為原則；
- 二、能完整參與四次團體者優先；
- 三、教育部所主管之高級中等以下學校教師優先；
- 四、本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，其餘視剩餘員額均衡錄取。

#### 陸、報名方式與注意事項：

- 一、報名開始時間：自 110 年 7 月 06 日（週二）上午 9 點起開放報名，額滿為止。
- 二、報名截止時間：自 110 年 7 月 26 日（週一）上午 9 點截止。

三、線上報名表單連結與填寫：請瀏覽各場次團體簡介後，根據有興趣的團體場次，直接點入其下方連結或掃左方 QRcode 報名（請參考附件）。

四、注意事項：

(一) 錄取及遞補：報名成功者將於報名截止後一週內（8/2 至 8/4 期間），以電子信件寄發錄取通知，並於收件三日內盡快確認回覆，始為正式錄取者；另備取 2-5 名於各團體開始前一週內（8/09 起），以電話進行遞補通知。

(二) 請假與出席：

1. 請假：經正式錄取者，若事前得知無法出席或全程參與時，請務必於第一次團體開始一週前寄電子郵件 [tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw) 並以電話通知中心承辦人知悉完成確認，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為爾後使用中心服務或報名資格審核依據。此外，考量疫情安全而無法參與者非個人因素，故不列入未來報名資格審核依據。

2. 出席：為利活動順利進行、不被中斷或干擾，請提早並準時入席；另為維護學員權益，現場不接受臨時報名或旁聽。若改線上進行則於正式開始前 15 至 30 分鐘開放設備與聲音測試。

(三) 依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心工作坊將不提供任何形式的證明文件與時數。

(四) 為節約資源，請學員自備環保杯及環保餐具、筆記本、筆、保暖衣物或其他指定攜帶物品。

(五) 報名教師若有任一下列情事，將無法提供服務；經查證後，一律取消參與資格：

1. 經學校性別平等教育委員會調查屬實之校園性別事件行為人。

2. 經防制校園霸凌因應小組調查屬實之校園霸凌事件行為人。

3. 進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

(六) 活動場地如有更動，將於行前通知信一併告知。

柒、聯絡窗口：

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心

郭慧婷 專任諮商心理師 (02)2321-1786 或 (02)7749-3775

電子信箱：[tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw)

二、如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢郭慧婷心理師。

三、各場次行前通知信及團體注意事項，請洽詢各場次指定聯絡人（詳見附件）。

**捌、經費：**

一、本「薪傳·傳心」教師主題團體之相關經費均由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。

二、教師參與全程免費，唯交通住宿等相關費用需自理，本中心並未提供相關費用補助。

**玖、其他：**

一、本活動依中央疫情指揮中心最新公告作業，學員需配合相關防疫規範與措施。若因應疫情採取線上形式或取消，則視情況另行告知。

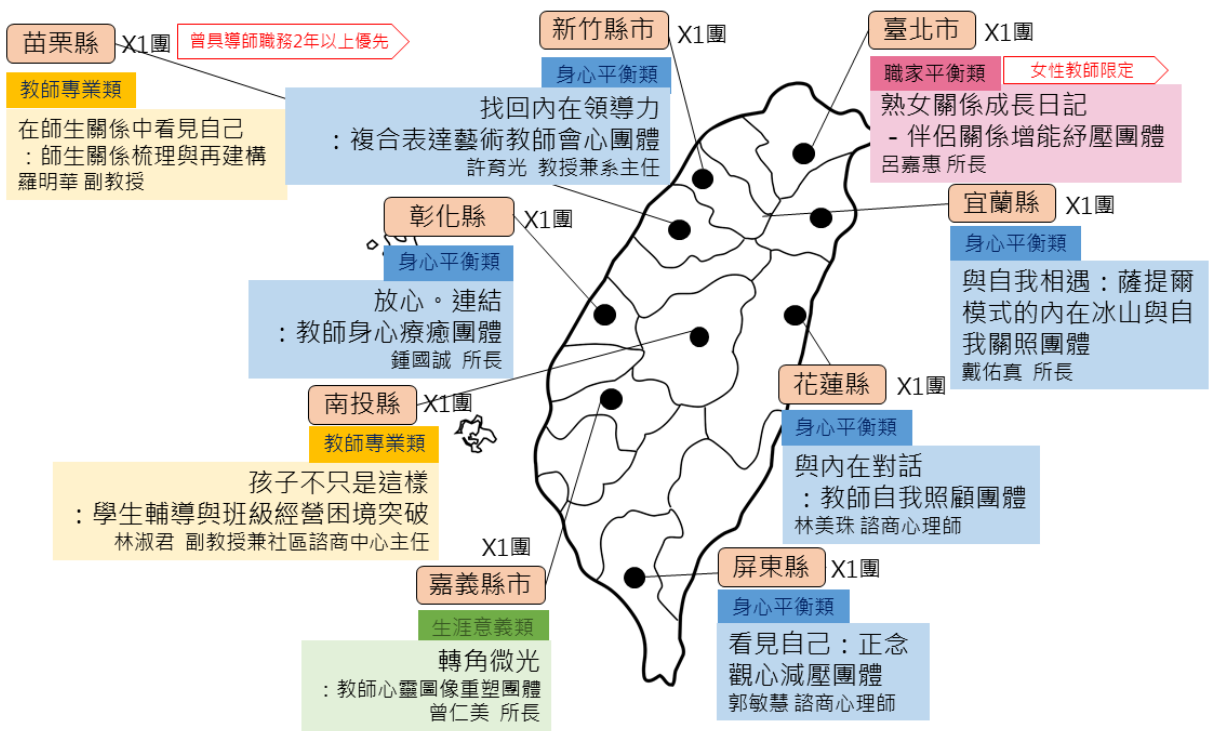
二、如遇颱風或重大天災，將配合行政院人事行政總處公告辦理。

三、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

## 附件

我們期盼「薪傳、傳心」團體能以「在地、定期」的方式為教師提供學期中的支持與陪伴服務，建立教師在地同儕支持平台，讓教師的經驗可以在團體中交流與傳承，且教師的心聲可以在團體中被聽見與轉化，參與教師亦能在團體內為彼此充權賦能，發揮雁行鴻志的力量，一起向前行。

110 年第二波九場「薪傳·傳心」教師主題團體內容分述如下，辦理地點分佈見下圖一，詳細場次介紹請參考後方頁面。其他縣市團體亦在規劃中，敬請期待。



圖一 110 學年第一學期「薪傳·傳心」教師主題團體地點分佈圖

# 01

## 身心平衡類

最近的你，好嗎？

說不出來的情緒、壓力、緊繃，讓我們一起好好覺察、傾聽，找回內在最純粹的力量，練習欣賞、接納自己，然後選擇成為你自己。

*「我是我自己。在這世界上，沒有一個人完全像我。有些人某部分像我，但沒有一個人完全像我。因此，我身上所有的一切都是真實的我自己，因為是我自己選擇的。」*

*- 薩提爾*

屏東

## 看見自己：正念觀心減壓團體



身為現代教師，每日忙家庭、忙教學、忙輔導學生、忙因應政策調整課程.....，只能如陀螺般轉著，直到腰酸背痛、身體發出了警訊，才突然警覺早已耗竭，才知道原來最需要被照顧的是自己。

請允許你給自己一個與自我約會的時間～因為你值得！讓我們一起在此團體中透過正念減壓的體驗、表達性媒材創作以及交流討論等方式，讓心沉澱下來，觀照自己的身心，不僅學習到簡單易行的放鬆方法，也學習如實的看見自我、傾聽自我、接納自我、甚至轉化自我，讓心重新得力。

時間	9/18、10/16、11/13、11/27，週六 09:00-12:00，共四週。
地點	國立屏東女中（屏東縣屏東市仁愛路 94 號）
帶領人	郭敏慧 諮商心理師 家慈診所 郭哲宇 所長暨諮商心理師 慢慢心理諮商所
內容	四次團體主題安排： 1. 與身體對話～傾聽身體的聲音 2. 感官甦醒～覺察與調節 3. 與心對話～傾聽與閱讀自己的心 4. 涵容自我～遇見愛與慈悲
報名	1. 本場次人數上限 12 人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方 QRcode 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/W3RdEe">https://reurl.cc/W3RdEe</a> 填寫報名表單。 4. 110/7/26（一）上午 9 點截止報名。
備註	本活動以實體為原則，並配合中央疫情因應措施，保留調整團體各式辦理型態之權利。

宜蘭



## 與自我相遇：薩提爾內在冰山與自我關照

在繁忙的教學、工作、家庭與生活中，我們常不經意把工作壓力帶回家，或把家裡的情緒陰霾帶到工作中，沒有意識到這些身心壓力影響了自己的工作效能、人際關係、家庭關係、甚至是自己的身心健康。

運用薩提爾模式來覺察自己內在冰山，一同在安全的環境下，練習作為教師的自己及感受當下的狀態與情緒，在失衡時，緩解身心並重新調整自己的步伐，整頓好了再出發。

時間	9/09、10/07、11/04、12/02，週四 18:00-21:00，共四週。
地點	國立宜蘭高中（宜蘭縣宜蘭市復興路三段 8 號）
帶領人	戴佑真 所長暨諮商心理師 展愛心理諮商所
內容	四次團體主題安排： 1. 提升教師自覺力（停頓與自我覺知） 2. 增進情緒管理能力（覺察、承認、接納、處理、轉化） 3. 修正負向互動模式，啟動正向連結 4. 教師內在資源整合，提升自我悅納與關照
報名	1. 本場次人數上限 12 人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方 QRcode 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/Lb43NL">https://reurl.cc/Lb43NL</a> 填寫報名表單。 4. 110/7/26（一）上午 9 點截止報名。
備註	本活動以實體為原則，並配合中央疫情因應措施，保留調整團體各式辦理型態之權利。

彰化

## 放心。連結：教師身心療癒團體



本團體主要結合壓力的身心反應理論內涵，透過正念觀照、呼吸練習、身體放鬆訓練，實際體驗當下的品質與力量，並持續運用在工作與生活中，進而自我療癒且療癒他人。

時間	9/9、9/30、10/21、11/11，週四 18:00-21:00，共四週。
地點	國立彰化高中（彰化縣彰化市中興路 78 號）
帶領人	鍾國誠 諮商心理師暨所長 大休息諮商所
內容	<p>四次團體主題安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與當下接觸：認識正念</li> <li>2. 壓力與身體（一）：認識壓力下的身體反應與放鬆練習</li> <li>3. 壓力與身體（二）：認識壓力下的身體反應與放鬆練習</li> <li>4. 創傷與身體的關聯與團體結束</li> </ol> <p>※需自備毛巾、瑜珈墊、保暖毯、水瓶等</p>
報名	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 本場次人數上限 12 人。</li> <li>6. 為使成員能安全且自在地探索主題，將<u>優先錄取能完整參與四次者</u>，詳見實施計畫錄取原則。</li> <li>7. 掃描左方 QRcode 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/qgrDXg">https://reurl.cc/qgrDXg</a> 填寫報名表單。</li> <li>8. 110/7/26（一）上午 9 點截止報名。</li> </ol>
備註	本活動以實體為原則，並配合中央疫情因應措施，保留調整團體各式辦理型態之權利。



花蓮



## 與內在對話：教師自我照顧團體

不論我們年齡多大，都有個內在小孩在我們心中，而它蘊涵著常被疏忽的自我。這次的團體中，透過簡易的媒材開啟一段與自己相遇、傾聽自己的旅程，同時，也透過與其他教師的連結、互助中，找回教育本心、更有能量往前行。

邀請平日裡辛苦的老師們，給自己一段好好傾聽自己內在聲音的時間，我們一同藉著團體支持及溫柔的力量，與自己內在小孩相遇、對話、整合。

時間	10/16、10/30、11/13、11/27，週六 09:00-12:00，共四週。
地點	國立花蓮高中（花蓮縣花蓮市民權路 42 號）
帶領人	林美珠 諮商心理師暨外聘督導 花蓮縣學生輔導諮商中心
內容	<p>四次團體主題安排：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 團體暖身，在團體中與自己的內在小孩相遇並認識他/她</li> <li>2. 擁抱脆弱的內在小孩並與之對話</li> <li>3. 與生氣的內在小孩相遇對話，辨識與重新認識不同面向的自我</li> <li>4. 傾聽自己的聲音，滋養內在小孩</li> </ol>
報名	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本場次人數上限 10 人。</li> <li>2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將<u>優先錄取能完整參與四次者</u>，詳見實施計畫錄取原則。</li> <li>3. 掃描左方 QRcode 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/lRgVQj">https://reurl.cc/lRgVQj</a> 填寫報名表單。</li> <li>4. 110/7/26（一）上午 9 點截止報名。</li> </ol>
備註	本活動以實體為原則，並配合中央疫情因應措施，保留調整團體各式辦理型態之權利。

新竹

## 找回內在領導力：複合表達藝術會心團體



透過表達性媒材之體驗與身心交會，探討情緒中 / 壓力調和的生命實踐潛能，並整合生命中能開展內在核心領導力之日常力量，朝向可能性的自我發展。

成員於本團體主要成長方向為：(1) 探討自我內在關係，了解自己的生命負載與資源 (2) 理解自己的情緒型態，並過對話開啟能發而中節的轉化歷程 (3) 重新凝視此刻的多重壓力來源，學習辨識與有力量的面對或共存 (4) 在不同生命階段，重新界定與框視生命願景，並朝向實踐邁進 (5) 連結自我與工作的生命任務，開發屬於自己生命型態、自在自信的深層領導力。

時間	9/15、9/29、10/13、10/27，週三 18:00-21:00，共四週。
地點	國立清華大學（南大校區，新竹市東區南大路 521 號）
帶領人	許育光 教授兼系主任 國立清華大學教育心理與諮商學系
內容	四次團體主題安排： 1. 團體形成與人際連結開展：近時生活圖像探索、自我探索與團體動力連結 2. 生命歷程與力量探詢 3. 家庭與人際親密 4. 關係整合願景與發展：結束團體與專業延伸
報名	1. 本場次人數上限 12 人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 3. 掃描左方 QRcode 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/ogrDd5">https://reurl.cc/ogrDd5</a> 填寫報名表單。 4. 110/7/26（一）上午 9 點截止報名。
備註	本活動以實體為原則，並配合中央疫情因應措施，保留調整團體各式辦理型態之權利。

## 02

# 生涯意義類

在成為老師的這趟旅程中，你努力實現心中那個理想的教師樣貌。那位老師，和這個自己，有什麼相似、相異之處？他的旅程和你的生命，又將如何交會？

記得，你是老師，你也是你自己。

*「我很清楚自己已經上路了，雖然有些時候也不完全明白要去的到底是什麼地方。...我的感覺好像是在體驗的亂流中漂浮，但最令人著迷的是，我有可能可以理解這種變動不居的複雜體驗會有什麼意義。」*

- 《成為一個人》

嘉義



## 轉角微光：教師心靈圖像重塑團體

從什麼時候開始，「老師」這個角色在職涯探索中成為固定下來的圖像？一路走來，心中的想像與成為教師之後的自己有何異同？在體制、文化、教育議題與自我角色的變遷上，【教師】角色與【我】的距離如何？心中的調適是什麼？如何讓自己更安然於這個人生抉擇呢？

本團體將透過表達性的創作與體驗，邀請大家回到本來初衷，與心相遇，壓力紓解與情緒自我覺察的歷程，重整【教師】角色對自我的意義，及重塑【教師】在心中的心靈圖像。

時間	9/17、10/08、10/29、11/19，週五 18:30-21:30，共四週。
地點	國立嘉義女中（嘉義市西區垂楊路 243 號）
帶領人	曾仁美 所長 禾心諮商所
內容	四次團體主題安排： 1. 【教師】的心旅程：回首教師的來時路 2. 【我】與【教師】的距離：在體制、文化、教育議題與自我角色的變遷等壓力下的自我樣貌 3. 與【心】相遇：開啟五感與心連接，促進情緒覺察與壓力紓解 4. 回到本來初衷：重塑教師心靈圖像
報名	1. 本場次人數上限 10 人。 2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見 <u>實施計畫錄取原則</u> 。 3. 掃描左方 QRcode 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/kZr5en">https://reurl.cc/kZr5en</a> 填寫報名表單。 4. 110/7/26（一）上午 9 點截止報名。
備註	本活動以實體為原則，並配合中央疫情因應措施，保留調整團體各式辦理型態之權利。

## 03

### 教師專業類

如果教室是一艘船，你就是那個掌舵者，指引著方向，又得留心未知的風險。長途航行的疲憊讓你下了錨，卻在喘口氣的同時困住了自己。

這一次，我們一起收起沉在海底的錨，重新找出心的航道。

*「當我試圖聆聽我自己正在經歷著的體驗時，或當我越是試圖把這樣的聆聽態度延伸到另一個人身上時，...我變得越來越不願意急急忙忙衝進那個固守的據點 - 去確定目標，去塑造別人，去操縱或催促別人走上我要他們走的道路。」*

- 《成為一個人》

## 苗栗


## 在師生關係中看見自己：師生關係的梳理與再建構



導師是一個班級的掌舵者，在課室裡除了教學以外，經常要處理學生的各種行為和情緒問題，同時也必須應付來自學校和家長的期待。身兼多重角色的你，個人的情緒的梳理是重要，如此才能沈穩地導航班級，走向你所期許的經營理念中。

本團體將經由表達性藝術媒材之體驗活動和團體討論，來梳理參與者在導師崗位上曾經經驗的美好，或釋放卡住及難以解開的結，以重新建構或找回教職工作的熱情，更有能量與班級中的學生同行。

時間	8/28、9/25、10/16、11/27，週六 09:00-12:00，共四週。
地點	國立苗栗高中（苗栗縣苗栗市至公路 183 號）
帶領人	羅明華 副教授兼系主任 臺中教育大學諮商與應用心理學系
內容	四次團體主題安排： 1. 尋找初心~導師工作甘苦談 2. 我和我的這一班~教學理念的體現與覺察 3. 解構與再建構~師生關係的結與解 4. 整裝再出發~重塑師生心關係
報名	1. 本場次優先錄取有導師職務 2 年以上者。 2. 本場次人數上限 10 人。 3. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 4. 掃描左方 QRcode 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/830lpR">https://reurl.cc/830lpR</a> 填寫報名表單。 5. 110/7/26（一）上午 9 點截止報名。
備註	本活動以實體為原則，並配合中央疫情因應措施，保留調整團體各式辦理型態之權利。


 南投

## 孩子不只是這樣：學生輔導與班級經營困境突破

高中職學生的各式問題(如學習動機低落、人際困難、情緒與行為困擾、生涯未定向等)，不僅困擾學生，也往往帶給教師不小的挑戰與壓力；對於新進與偏鄉高中職(含非山非市)教師的挑戰又更加辛苦，卻很少有機會被好好討論與分享。

本團體將有系統地帶領參與者探討高中職的學生輔導及班級經營議題，並透過成員對這些挑戰經驗的困境共鳴與轉折突破經驗，激盪出自信與多元的學生輔導與班級經營策略，除紓解學生輔導壓力外，也在相互分享與理解中，獲得更多輔導知能與策略經營師生關係。

時間	9/18、9/25、11/06、11/13，週六 09:00-12:00，共四週。
地點	國立中興高中(南投縣南投市中學路2號)
帶領人	林淑君 副教授兼主任 彰化師範大學輔導與諮商學系、社區心理諮商及潛能發展中心
報名	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本場次人數上限 12 人。</li> <li>2. 為使成員能安全且自在地探索主題，將<u>優先錄取能完整參與四次者</u>，詳見實施計畫錄取原則。</li> <li>3. 掃描左方 QRcode 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/Q9epR0">https://reurl.cc/Q9epR0</a> 填寫報名表單。</li> <li>4. 110/7/26(一)上午9點截止報名。</li> </ol>
備註	本活動以實體為原則，並配合中央疫情因應措施，保留調整團體各式辦理型態之權利。

## 04

# 職家平衡類

生活裡大大小小的責任、瑣事、人際互動佔據了我們的心，讓我們忽略當下需要表達的意見、需要感受的剎那、需要揭露的脆弱。

笑一個，今天開始我們學著好好生活！

*「一旦我們接受了喜悅是不必要的想法，喜悅就很容易脫離我們生活的重心。工作只是無窮無盡地提高生產力，而不再是創造的樂趣。學校成為追求成就的場所，而非探索或冒險的地方。慢慢地，喜悅被擠出我們花最多時間待著的地方。」*

- 《喜悅的形式》



台北



## 熟女關係成長日記：伴侶關係增能紓壓團體

教師的工作與責任、各種人際需求、生活和家庭瑣事，占滿我們的時間與心力，於是我們忽略自身需求，忘記了我們也需要關係的滋養陪伴。然而，伴侶關係的難不只在經營，更需要非常多的心力，不斷地學習面對自己，不斷地學習在衝突中，練習相信善意、保持連結，更不斷地回問自己：「愛是什麼？」

四個月、四次、一群對愛好奇的女人，讓我們一起探索「親密關係」這件事。我們將從教師自身出發，探索關係中自我的樣貌，了解關係經營需要具備的能力，也藉以了解如何面對學生在愛、關係與性關係中的困惑。

時間	8/28、9/25、10/16、11/27，週六 17:30-20:30，共四週。
地點	教育部教師諮商輔導支持中心（台北市大安區青田街 16 號）
帶領人	呂嘉惠 所長 荷光心理諮商所
內容	四次團體主題安排： 1. 轉角遇見愛~回味蜜月期 2. 沒關係呀是愛情~自我坦露期中的你、我 3. 色、戒~在衝突期糾葛中連結 4. 羅曼史別冊附錄~友情、愛情、親情共融的和諧期
報名	1. 女性教師限定，若為改線上團體則限 8 人。 2. 本場次人數上限 10 人。 3. 為使成員能安全且自在地探索主題，將 <u>優先錄取能完整參與四次者</u> ，詳見實施計畫錄取原則。 4. 掃描左方 QRcode 報名，或至 <a href="https://reurl.cc/O0G7M3">https://reurl.cc/O0G7M3</a> 填寫報名表單。 5. 110/7/26（一）上午 9 點截止報名。
備註	本活動以實體為原則，並配合中央疫情因應措施，保留調整團體各式辦理型態之權利。

## 過往成員的溫暖回饋

To: 教育部教師支持中心

From: 參與教師01



很有收穫，謝謝教育部教支中心。希望未來能常有這樣的活動，另外也希望有「進階班」，未來還可以繼續參加，自我認識、自我瞭解、自我療癒！謝謝講師、謝謝單位、謝謝教育部！

thanks

To: 教育部教師支持中心

From: 參與教師02



這是生平第一次參與小團體。雖然有點小緊張，但在這個環境裡頭覺得還蠻自在的。過程中能覺察自己的狀態，和觀察別人的狀態覺得很有趣，也能幫助自己反思和沉澱一些思緒。

To: 教育部教師支持中心

From: 參與教師03



感謝講師，讓我重新回顧自己的初任生涯。教師這份職業，目前確實是目前支持我安定的力量，也讓我展開不同的選擇、方向。期待接下來的團體能有更深刻的覺察。

To: 教育部教師支持中心

From: 參與教師03



感謝講師，讓我重新回顧自己的初任生涯。教師這份職業，目前確實是目前支持我安定的力量，也讓我展開不同的選擇、方向。期待接下來的團體能有更深刻的覺察。

To: 教育部教師支持中心

From: 參與教師05



參與團體讓我注意到，一直沒有好好地聽見自己內在的聲音，有時候也會自己說服自己這並不是看見自己真實的需求。透過主題團體與成員間的相互分享，讓自己誠實地面對自己真實的內在聲音，重新安撫、呵護、擁抱脆弱的自己，讓自己獲得被理解、同理與接受自己的不完美。重新與自己好好相處，時間雖然只有三小時，感受很好，很舒服，也期待下次的小團體。

To: 教育部教師支持中心

From: 參與教師06



能夠參加「雁鴻心旅」團體，深深覺得自己三生有幸。透過內在小孩對話的體驗，讓我正視自己的不完美、挫折與失落。當我看見脆弱的自己並接納它、鼓勵它時，我獲得了能量，也讓我有一種更深層認識自己的感覺，看到大家都很努力面對自己並透過自己的經驗提供給夥伴新的視野，也會被夥伴的生命經驗深深觸動著。謝謝美珠老師和教支中心在疫情的影響，還能安排線上團體，對我十分有幫助，感恩的心。

