

教職啟航— 新手教師的心思維

線上活動

11/20

星期六

9:30~15:30



新手教師心理健康的「資源」與「支援」地圖

建立教師心理健康資源地圖，定期滋養與療癒內在，
才有力氣調整腳步再出發！

- 時間：9:30~10:30
- 講師：教師支持中心團隊

主題論壇：「前輩不藏私」的教職生涯經驗對談

從這場不藏私的教職經驗傳承中，激盪出個人教職生涯的
可能性以及跨越新手階段的心法與策略，
並獲得真摯的建議與回饋。

- 時間：10:40~12:00
- 主持人：國立員林崇實高工 趙容嬋 輔導主任
- 與談人：
 - 國立臺東女中 康毓庭 專任教師（美術科）
 - 前市立萬芳高中/現為勵志演說家與作家 余懷瑾 老師（國文科）
 - 國立潮州高中 吳玉潔 教務主任

線上互動沙龍 兩場擇一參加

創造與「學生、家長、校方」三贏溝通的秘訣

掌握與不同對象溝通的重點並能有效運用，
為自己的新手教師之路省點力並增加對自己的信心與肯定。

- 時間：13:30~15:30
- 講師：劉慧華 心理師
- 人數：20-30人

「讀懂身體與心理的訊號」給新手教師的自我照顧指南

帶領您從體驗與練習中找到有效照顧個人情緒的方法，
接觸、認識自己的狀態並學習接納情緒與身體的反應。

- 時間：13:30~15:30
- 講師：陳莉芹 心理師
- 人數：20-30人

- 報名網址：<https://reurl.cc/VEkmg5>（或掃描右側QR code）
- 報名截止日：110年11月11日（週四）下午17點
- 參加對象：教育部主管高級中等以下學校教師優先（資歷5年內）
- 人數：40-60人。

