

接住學生之前，請先接住你自己~

國立臺北教育大學「教師情緒舒壓艙」

專屬公費教師心理關懷與支持方案

一、方案背景與動機

本校師資培育處長期培育師資，依據本校「公費生教師教學現況與工作適應調查」，分析其在偏鄉或特殊學校的教學適應、行政負荷與支持需求，公費教師常面臨行政過勞、教學異質性挑戰、親師衝突與外部壓力等高風險情境，易導致身心疲憊、孤立感與職業倦怠。

為落實大學社會責任(USR)，擬結合校內專業心理諮商機構—國北心健/芳蘭心理諮商所，共同為公費教師打造專屬的心理健康支持方案，成為公費教師最堅實的後盾。

國北心健/芳蘭心理諮商所於 2022 年 3 月成立，隸屬國立臺北教育大學心理諮商暨健康促進研究中心，並取得臺北市衛生局開業執照，為區域級專業諮商機構。名稱「芳蘭」承載大安區歷史地緣意涵，象徵溫暖、堅韌與在地關懷。所內匯集諮商心理師、臨床心理師專業團隊，長期與基隆市、新北市、桃園市等縣市政府合作教師支持方案，累積豐富教師族群服務經驗。

本計畫提供分層級「生存級」心理支持，優先保障本校公費生校友既有權益，保護教育熱忱，協助維持專業效能與長期留任意願，將母校轉型為職涯長期夥伴。

二、提案單位：師資培育處

三、合作單位：國北心健/芳蘭心理諮商所

四、方案時程：2026 年 7 月至 2027 年 6 月(視辦理成效持續修正與推動)

五、服務對象：本校公費教師(服務於偏鄉/特殊學校之在職教師/校友)

六、合作內容與服務分級：

1. 初級預防講座(普及型)：心健推廣與自我照顧

➤ 利用週三下午或週末，由芳蘭諮商所辦理線上研習講座 3 場

如：【優雅轉身-心理師教你與家長拉開安全距離】

【你累了嗎?職業倦怠從來就離我們不遠】

2. 次級預防諮商(焦點型)：同儕支持與團體諮商

➤ 優先線上視訊諮商(克服偏鄉交通不便)，必要時安排實體。

➤ 引入芳蘭諮商所的專業團隊帶領，著重於「職業倦怠調適」與「情緒紓壓」。開設 6-8 人的公費教師團體諮商 4 場，讓身處不同偏鄉學校的公費教師有安全的空間傾訴心聲、分享共鳴。

3. 三級預防處遇（精準型）：個別諮商與危機處遇

- 實施方式：優先線上視訊諮商（克服偏鄉交通不便），必要時安排實體。
- 提供 10 名公費教師一年各 3 次個別諮商。

七、預期效益

1. 短期：緩解公費教師身心疲憊，提升工作適應力與教學效能。
2. 中期：降低公費教師倦怠風險，提高偏鄉留任意願與服務穩定性。
3. 長期：強化母校支持網絡，實現職涯夥伴陪伴角色，提升國北公費教師永續價值。
每學期結束進行匿名成效追蹤問卷，作為優化依據。

八、經費預算：

由師資培育處經費支應，由芳蘭心理諮商所統籌講座與諮商服務。