

研習效益分析報告

研習名稱：公費教師心理關懷與支持方案線上研習「撐著他，也接住自己—談職場人際界線與自我照顧」

辦理時間：115 年 8 月 12 日（三）14:00 - 16:00

主辦與合作單位：國立臺北教育大學師資培育處 × 國北心健/芳蘭心理諮商所

主講人：劉宇庭 諮商心理師

研習整體成效與滿意度分析

本報告針對「公費教師心理關懷與支持方案線上研習」參加者 193 人，其中共計 182 人填寫回饋問卷，進行綜合統計與質性分析，旨在評估研習成效、了解學員滿意度與需求，並作為未來課程規劃及行政服務改善之參考。

一、 量化數據與整體滿意度分析

(一)、問卷滿意度評分採用 5 分制量表（1 分為非常不滿意/不符合，5 分為非常滿意/非常符合）。從填答結果觀察：

回饋內容	評比分數
1. 課程主題與我的需求互相符合	4.59
2. 我對課程的內容設計感到滿意	4.65
3. 我對課程時間的安排感到滿意	4.63
4. 我喜歡講師的帶領風格	4.66
5. 講師的表達方式讓我感到清楚	4.73
6. 我對課程的疑問可以得到即時的協助	4.51
7. 我對行政的服務感到滿意	4.68
8. 整體而言，參與這次課程對我是有幫助的	4.68

(二)、分析說明

- 課程設計與主題契合度：**平均得分極高，學員普遍認為課程主題高度符合個人需求，且內容設計合理實用。
- 講師表達與互動回應：**學員對講師的表達方式、說明清晰度以及即時疑難解答滿意度接近滿分，讚賞講師態度溫和且經驗豐富。
- 行政服務與研習安排：**時間安排與行政支援服務均獲得高分肯定，線上研習的形式便利性獲得普遍好評。
- 整體實用性與幫助：**整體滿意度呈現高度肯定，許多學員表示參與此研習對於紓解教學現場壓力、提升自我照顧能力與心理韌性有極大助益。

二、訊息管道統計分析：學員獲知本研習資訊的主要管道如下（依提及頻率排列）：

1. 國北教大師培處網站（最主要來源，超過七成以上學員透過此管道獲知）
2. 親友或學校同仁推薦
3. 全國教師在職進修資訊網
4. 電子郵件通知 / Email 信箱 / 師培處郵件
5. 公費生 Facebook 社團 / 公費生信件
6. 國北心健中心管道

三、質性意見分類與內容彙整

（一）想對講師說的話（感謝與回饋）

- 表達與風采肯定：學員紛紛表示「講師說話非常溫柔且堅定」、「表達清晰、調理分明」、「透過合宜的比喻與具體說明，讓內容貼近生活」。
- 心理支持與共鳴：許多學員回饋「聽完心情獲得極大釋放」、「說中了老師心中的痛與無奈」、「降低了焦慮感與孤單感」、「接住了教師的情緒與壓力」。
- 實務應用價值：讚賞講師提供的實務技巧（如親師溝通界線、法律防身術、身心調節方法）非常受用，對於新進/實習教師或特教現場應對極具啟發性。

（二）未來期待開設的課程類型與主題

綜合學員意見，未來期待的課程可歸納為以下六大模組：

課程主題類別	具體需求與內容建議
1. 親師溝通與家長應對	• 面對非理性家長/難溝通家長的應對技巧 • 親師界線建立與溝通調節技巧 • 親子教養與家長合作
2. 法規權益與自我保護	• 教師必備法律知識與保護機制 • 班級法律案例分享與處理流程 • 教師私人時間與生活界線維護
3. 特教與特殊生輔導	• 暴力型情緒障礙孩子的自保與保護機制 • 融合教育配套方法與實務處理案例 • 青少年溝通與家庭功能低落學童輔導 • 如何說服特殊生家長進行醫療評估
4. 身心調適與自我照顧	• 教師自律神經失調與身心穩定（生活/飲食作息） • 教甄甄試考前心理調適 • 休閒與壓力管理、手作療癒研習
5. 輔導與治療介入技巧	• 遊戲治療、藝術治療在教學現場的應用 • 班級輔導與心理諮商技巧 • SEL（社會情緒學習）課程融入教學
6. 創新教學與經驗分享	• 資深教師實務經驗分享 • 科技資訊融入等新議題

(三) 針對支持方案、國北教大師培處及心健中心之建議

1. 擴大服務對象範圍：

◇ 希望可以提供給非公費生，讓一般教師也能獲得心理關懷方案的支持資源。

2. 增加諮商與諮詢資源：

◇ 希望能提供更多免費心理諮商/諮詢名額。

◇ 建議開放「線上預約諮商/心理諮詢」服務，增加便利性。

3. 研習辦理型態：

◇ 期待未來能持續並多加辦理「線上研習」，以利不同區域與忙碌的教師彈性參與。

◇ 建議可結合「手作療癒研習」或「紓壓體驗課程」。

4. 整體滿意度與致謝：

◇ 對國北教大師培處與心健中心的籌辦表達高度感謝，稱讚方案「接住了工作中的教師」，整體安排溫暖且專業。

四、總結與後續規劃建議

本場線上研習獲得學員極高的口碑與肯定。建議主辦單位在後續規劃時：

- 1. 持續深化熱門主題：**優先規劃「親師溝通應對」、「教師法律防身術」及「情緒障礙與特教輔導」三類主題研習。
- 2. 評估擴大服務量能：**考量研習需求熱烈，可評估增加諮商/諮詢名額或開放部分場次供一般教師參與。
- 3. 優化多元推播：**除繼續保持師培處官網宣傳外，可再加強 Email 電子報及公費生社團之宣傳力道。