

嘉義縣政府114年度 教師諮商輔導支持服務

「在教育的路上，也別忘了療癒自己。」

為何要申請支持？

教師長期面臨教學壓力與情緒挑戰
心理健康是提供優質教育的基石
健康的心靈能更好地陪伴自己的成長

申請身分

嘉義縣所轄各級學校(包括高級中等學校、國民中學、國民小學之教職人員(含代理教師))。

申請辦法

- 一、請掃描下方QRcode
- 二、專線電話：05-2732439
- 三、紙本申請：至家諮中心下載



國立嘉義大學輔導與諮商學系
附設家庭與社區諮商中心

☎ 05-2732439

✉ ncyufcc@gmail.com

📍 嘉義市林森東路151號D403-1

服務項目

個別諮商

一對一的專業心理支持，針對個人需求
安全且保密，共同深入解決個人困擾

團體諮商

與成員分享與交流經驗
團體支持中學習壓力應對策略

舒壓 工作坊

多樣主題：正念減壓、藝術療癒
實用技巧，現場體驗紓壓效果

專業研習

心理健康專業知識分享
教學中學生與家長的心理挑戰
提升心靈韌性，拓展職業素養

心情溫度計

一起來做個簡單的測驗，來為自己最近一週的心理健康量體溫～

分數0-4；完全沒有-非常厲害

1.感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3.感覺憂鬱，心情低落	0	1	2	3	4
4.覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5.睡眠困難：難以入睡 早醒、早睡	0	1	2	3	4
有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題，共【 】分

0-5分	一般正常範圍	
6-9分	輕度情緒困擾	建議找親友談談
10-14分	中度情緒困擾	建議尋求心衛專業諮詢
15分以上	重度情緒困擾	建議尋求精神醫療專業諮詢
自殺想法達2分以上		建議尋求精神醫療專業諮詢

教師、教保員心理健康支持方案

Teacher mental health Support Program

國立嘉義大學輔導與諮商學系
附設家庭與社區諮商中心

☎ 05-2732439

✉ ncyufcc@gmail.com

📍 嘉義市林森東路151號D403-1



教師、教保員心理健康支持方案

Teacher mental health Support Program

主辦單位：嘉義縣政府

承辦單位：國立嘉義大學輔導與諮商學系
附設家庭與社區諮商中心

主辦單位



承辦單位



教師、教保員
心理健康
支持方案
Teacher mental health
Support Program

國立嘉義大學
家庭與社區諮商中心

“在教育的路上
也別忘了療癒自己”

身為教育工作者常常肩負多重壓力與責任，為了支持教育工作者的心理健康，我們特別推出了一系列支持方案，協助您在繁忙的教學生活中找到平衡與力量。

所有服務均為免費提供，鼓勵教師踴躍申請！

服務項目

個別諮商

一對一的專業心理支持
針對個人需求，安全且保密

團體諮商

與成員分享與交流經驗
團體支持中學習壓力應對策略

舒壓 工作坊

多樣主題：正念減壓、藝術療癒
實用技巧，現場體驗舒壓效果

專業研習

心理健康專業知識分享
教學中學生與家長的心理挑戰
提升心靈韌性，拓展職業素養

為何要申請支持？

教師長期面臨教學壓力與情緒挑戰
心理健康是提供優質教育的基石
健康的心靈能更好地陪伴自己的成長

申請身分

- 嘉義縣所轄各級學校(包括高級中等學校、國民中學、國民小學之教職人員(含代理教師)。
- 嘉義縣公、私立教保服務機構之教保服務人員。

申請辦法

一、請掃描下方QRcode：



二、專線電話：05-2732439

三、紙本申請：至家諮中心下載

方案特色

為進一步保障教師的隱私與便利，
本方案特別增強以下特色：

服務保密性

絕對保密

所有會談內容均受到嚴格保護，不會外洩至任何第三方。
教師可以放心在安全的環境中自由表達。

專業倫理

所有心理師均遵守心理專業守則，確保服務過程中尊重與信任。

多元化服務模式

到校

安排心理師到學校提供個別諮商服務
特別適合忙碌無法離開校園的教師。

線上

提供遠距個別諮商會談，只需透過網路即可參與。
適合偏遠地區或喜歡靈活安排的教師。

中心

可前往嘉義大學家庭與社區諮商中心，面對面享受更加安靜與專業的環境進行會談或活動。