

服務Q&A

Q：申請諮商，我會被其他人知道嗎？

不用擔心！由您直接向我們申請服務，不經過學校或他人，且不提供任何證明與診斷，所有專業人員亦遵守保密規範，共同守護您的隱私。

Q：申請表需要好多個人資料，是安全的嗎？

依心理師法第15條，與確保您於諮商過程的安全，須蒐集您的基本資料與緊急聯絡人資訊。敬請放心，所有資料皆匿名編碼，也不會向學校或他人透露任何個資。

Q：申請諮商，會影響我的工作考核嗎？

完全不會！教育部訂立辦法保障教師，不因接受服務，在工作、成績考核及其他權益受到差別待遇的對待，我們將盡全力保障您安心使用本服務。

Q：申請諮商，代表我是有問題的人嗎？

並非如此！反而代表您願意積極面對挑戰、尋求專業協助。透過諮商，能以新的方式面對困境，安排時間整理思緒，才会有充足的力量迎接生活。

Q：我會在哪裡以及和誰進行諮商呢？

我們與各地具專業資歷的心理師合作，依照您的需求討論諮商地點。為了讓您安心使用服務，地點不是任教學校，而是社區合格的心理諮商機構。

Q：第一次接受諮商，不曉得會如何進行？

且如果我有疑問，要怎麼辦呢？

首次諮商時，心理師會關心目前的挑戰及對諮商的期待，並與您一同訂定適合的目標。心理師也會與您討論任何疑問，請放心表達想法，這將有助於服務能更貼近您的需求。

Q：諮商的過程中，我可以向心理師請假嗎？

我們希望您能共同珍惜資源，若須請假或改約時段，請於二十四小時前告知心理師。如您無故失約、臨時請假或遲到十五分鐘以上，將會被計入次數，累計兩次即中止今年的服務。

Q：誰可以申請中心的個別諮商服務？

中心服務對象為教育部主管高級中等以下學校專任教師及代理教師，代理教師以其代理期間為限；前開學校校長得準用本要點規定。

我們鼓勵以預防的心情及早申請，如具下列情事之一，應依各該法規規定辦理，中心暫不提供服務。

- 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。



教育部教師諮商輔導支持中心

Ministry of Education Counselling and Support Center for Teachers

個別諮商 服務指南

親愛的教師夥伴好：

我們是教育部教師諮商輔導支持中心，瞭解教職生活會面臨各式挑戰，因此規劃個別諮商服務，提供您專業的心理支持。

每名教師每年可申請至多6次，每次諮商時間為50分鐘。本服務指南將介紹諮商進行的流程，引導您瞭解如何讓個別諮商服務帶給您最大的幫助。



諮商前

什麼是個別諮商？

諮商是一段整理思緒、探索自我的過程，您將會在安全的空間，由專業的心理師陪伴您探討目前的困境、整理紛亂的思緒、認識屬於自己的能力，並尋找因應問題的方法。

我需要申請諮商嗎？

如果您最近出現下面任一項，目前找不到因應的方法；或您想多認識與調適自己，都歡迎您申請個別諮商。

1. 想釐清生涯或教職的意義
2. 教學與工作狀態受到影響
3. 職場人際與合作遇到困難
4. 伴侶或家庭關係發生衝突
5. 睡眠與飲食品質出現變化



我需要做什麼準備呢？

請至官網填寫申請表，或致電諮詢專線。我們受理後將主動聯繫，與您討論需求與安排時間。在中心聯繫前，邀請您想想，對諮商進行有什麼期待呢？想透過諮商獲得什麼協助？

諮商中

首次諮商

請提前10分鐘出席，整理想談的主題，並填寫服務前問卷，從容地完成報到。

若為視訊形式，請預先測試設備，並確保於獨立的空間進行。

投入每次諮商

邀請您分享內心的感受與想法，如過程中感到困惑，鼓勵您直接向心理師表達需求。

諮商結束時，可思考有什麼轉變與收穫，嘗試運用於生活中，並於下次諮商回饋給心理師。

視訊諮商的選擇

瞭解您有距離或時間的考量，我們會先瞭解您的狀況，評估合適便可安排視訊服務。

請準備電腦設備與獨立隱密的空間，並遵守視訊規範，確保擁有穩定的諮商品質。



諮商後

我們重視您的回饋

您的回饋會成為我們精進的力量，為持續提供貼近教師需求的服務，邀請您於每次諮商後填寫問卷。您可透過問卷紀錄過程的經驗與變化，整理諮商帶給您的收穫。



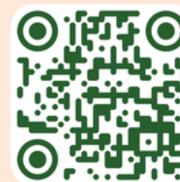
可以在這裡找到我們

- 諮詢專線：
02-2321-1785
- 電子郵件：
tcare_co@ntnu.edu.tw

服務申請



官方網站



Facebook



Line官方帳號



訂閱活動通知

