

## 臺北市教師研習中心

### 111 年 7-8 月份教師希望心坊課程實施計畫

- 一、課程依據：依本中心教師諮商輔導支持體系設置「教師希望心坊 (Teachers' Hope Bonding)」工作計畫辦理。
- 二、課程目的：有效協助臺北市教師緩解教學現場及生活上壓力，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，以提升教師教學及輔導效能，並提供教師諮商輔導支持的資源。
- 三、參加對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。
- 四、上課地點
- (一)實體課程：本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街 2 號)。
- (二)線上課程：登入酷課雲、Google Meet 平台。
- 五、上課方式、參與人數、報名截止日期(依中央疫情指揮中心規定，滾動調整課程進行方式，若課程改為線上或延期辦理，將以電子郵件通知並於教師在職研習網公告)：

課程期別	課程日期(111 年)	上課方式	參與人數	報名截止日期(即日起至)
第 1 期	7 月 12 日(星期二)	實體課程	20	7 月 4 日(星期一)截止
第 2 期	7 月 18-19 日(星期一-二)	實體課程	20	7 月 11 日(星期一)截止
第 3 期	8 月 2 日(星期二)	實體課程	20	7 月 25 日(星期一)截止
第 4 期	8 月 18-19 日(星期四-五)	實體課程	24	8 月 8 日(星期一)截止
第 5 期	8 月 25-26 日(星期四-五)	實體課程	20	8 月 15 日(星期一)截止

#### 六、各期課程內容表：

##### (一)第 1 期：「我們之間的距離」- 關係界線的探索與調整工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	1 日 6 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座		
7/12	09:00-12:00	3 小時	「關係中那條看不見的線」- 認識人際界線		璞成心理學堂 王瑋琪 諮商心理師		
	13:30-16:10	3 小時	「與自己的美好空間」- 找回自我力量				
(二)	課程簡介	在工作、家庭、人際關係中，您是否常感受被他人越了界？在某些關係中又會忍不住跨出了線？！讓我們一起來認識界線，辨識界線的跨越、打開心理的空間，找回人與人最舒服的距離。					
	注意事項	請穿著適合舒展的衣物(請勿著裙裝)。					

(二)第 2 期：安定內心-自我正向力量開展工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	2日12小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座	
7/18 (一)	09:00-16:10	6小時	焦點解決正向理論教導		啟宗心理諮商診所 林世莉 諮商心理師		
7/19 (二)	09:00-16:10	6小時	正向眼光正向言語與正向行為操練				
課程簡介		<p>本工作坊是在建立學習者一套短而有效的「問題解決之新思維」，人生有如太極圖，有黑有白，如同人有優點與缺點，一個人的想法或眼光多放在白的也就是看到優點，互動若放在建構良好目標行為，開展就是美好關係，當彼此的關係是美好的，要建構的目標就比較容易被啟動，不好的行為或缺點就會自然而然消失。</p> <p>換句話說，生活出現困擾時，我們改變往昔習慣思維，運用「焦點解決」的精神，著重在問題「建構解決之道」，而非問題原因的探討，從正向開始，練習正向眼光與言語，重視成功經驗與找到正向力量，促使當事人小小改變，當事人是有能力有資源，與當事人互動重點放在現在與未來。</p>					
注意事項		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歡迎接觸過或未接觸過焦點解決的老師們參加。</li> <li>2. 請穿著適合舒展的衣物(請勿著裙裝)。</li> </ol>					

(三)第 3 期：用正向能量探索生命的無限可能工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	1日6小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座	
	09:00-12:00	3小時	五感心療癒—從心接納自己		啟宗心理諮商診所 林世莉 諮商心理師		
	13:30-16:10	3小時	與自我對話—畫布話我心				
8/2 (二)	課程簡介		<p>本課程活動進行方式如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 用生涯無限可能卡協助教師探索自己的無限可能</li> <li>● 透過心靈各項活動探索自己正向能力所在</li> <li>● 透過大自然森林療癒五感體驗與畫布，創造自己無限可能的生命力</li> </ul>				
注意事項		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原 111 年 5 月 13 日實體課程延期。</li> <li>2. 請自備瑜珈墊、小涼被或小外套。</li> </ol>					

(四) 第 4 期：在聲音共鳴體驗中 遇見美好自己工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	2日12小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座	
8/18 (四)	09:00-16:10	6小時	聲音療癒概說：聲音與振動的本質 呼吸與發聲/找到自己基本音		臺灣藝術大學音樂系/ 國立臺灣海洋大學 李明蒨 老師		
8/19 (五)	09:00-16:10	6小時	大自然的聲響： 對脈輪發聲/舒眠音樂會				
課程簡介		<p>當身體細胞響起沉睡、疲憊的共振，透過音樂導引、吟唱進入自我覺察：聽見身心所需，供給身心渴望頻率、釋放壓力、解決心的難處與困境，進而由裡到外撫慰自己。</p> <p>兩天工作坊將循序漸進探索聲音、活化身心，從體驗聲音柔性而強大的能量，陪伴人生的點點滴滴。</p>					
注意事項		請穿著適合舒展的衣物(請勿著裙裝)。					

(五) 第 5 期：父母心疼惜工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	2日12小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座	
8/25 (四)	09:00-16:10	6小時	成為父母/內在資源/ 原生家庭對成為父母的衝擊		華人心理治療基金會 李島鳳 諮商心理師		
8/26 (五)	09:00-16:10	6小時	天氣報告/第三度誕生/自我疼惜				
課程簡介		<p>在家族治療的工作中，經驗許多父母充滿挫折感，也擔心自己做的不夠好，期待此工作坊能讓父母們好好疼惜自己，有個放鬆的空間。</p>					
注意事項		充足的睡眠與開放的心。					

七、報名方式：(實體/線上課程皆同)

- (一) 請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並列印報名表經行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。
- (二) 各期課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網登錄之電子郵件信箱寄送錄取通知及線上課程的課前通知(如酷課雲教室訪問碼、相關注意事項等)，務請確認以上電子郵件信箱可正常收信，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。
- (三) 為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，遴選順序如下：
  - 1.參加次數：一年內未參加過教師希望心坊學期間辦理之相關課程者優先。

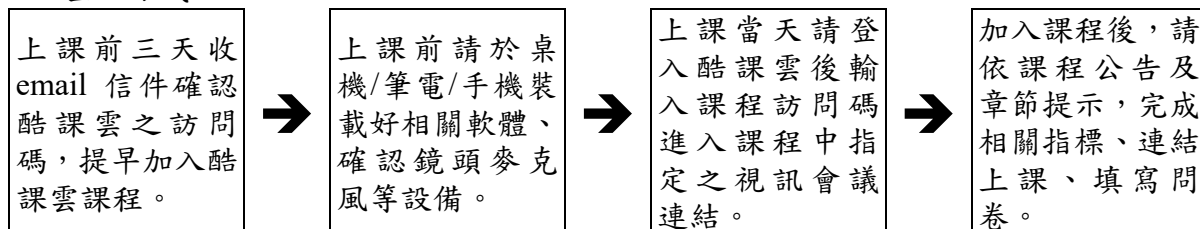
2.報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業（仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者）。

(四) 如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

#### 八、注意事項：

##### (一) 線上課程

###### 1.登入方式：



###### 2.上課事宜

(1)請先自備含攝影機鏡頭和麥克風之筆電/電腦、智慧型手機。

(2)出席

①完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於課程前3日 email 給承辦人，述明事由及學校、姓名。

②為尊重講座及課程同儕，參與線上課程請務必準時加入，若超過20分鐘未能進入線上課程平台中，將取消加入當次課程中，以免影響課程進行。

(3)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程。

(4)為尊重您與其他學員的分享、隱私，請不要錄音、錄影，將其中的學習留在心中感動和實踐。

##### (二) 實體課程

1.備餐：本課程為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。

2.專車：登記搭車人數達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網、本中心網站(<https://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組吳小姐：02-28616942轉226。

3.出席：

(1)完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於課程前3日於本市教師在職研習網最新公告中下載、填寫「取消研習」表單，本人簽名並經學校核章後，掃描成PDF檔或拍照存成.jpg格式，寄至承辦人電子信箱或傳真至02-2861-1119，並來電確認，始完成取消程序，逾期仍以無故缺席登記。

(2)為珍惜教育資源，經報名錄取之學員不得無故缺席，如無故不出席亦未請假累計達三次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利三個月。

(3)為尊重講座及課程同儕，參與課程請務必準時，以免影響課程進行。遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。另本中心不接受現場報名或旁聽，以免影響講義、用餐等行政作業，敬請配合。

(4)課程當天請穿著**適合運動、伸展的衣物**。

4.相關規定如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

5.本中心備有哺集乳室，另如需無障礙設施或其他需求者，請事前洽承辦人或當天輔導員。

6.為落實新型冠狀病毒防疫，若有發燒、呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏）等情形，**請勿出席**並主動聯繫告知。課程期間請**務必佩戴口罩**，未戴口罩將無法入場。

九、錄取公告：遴選完畢後，將透過臺北市教師在職研習網寄發錄取通知，亦可進入該網站「**研習課程**」下之「**報名進度查詢**」中確認。

十、研習時數：全程參與者核發**6或12小時**研習時數，請假時數超過研習總時數**五分之一(1或2小時)**者，不核予研習時數。

十一、聯絡方式：林舒悠研究教師，連絡電話：02-28616942轉240，專線：02-28616531，  
傳真：02-28611119，電子信箱：ocuulin@mail.taipei.gov.tw。

十二、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十三、其他：本課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。