

## 臺北市教師研習中心

### 臺北市108年度「反璞歸真：畫我心、話心景」課程實施計畫

- 一、**研習依據**：依臺北市政府教育局107年9月27日第107-31次局務會議主席裁(指)示事項辦理。
- 二、**研習目標**：為有效協助臺北市教師紓解工作及生活上的壓力，辦理結合大自然與藝術的紓壓療癒課程；期使臺北市教師成為一個更優質的教學者，在個人生活與教學專業兩面向，有更好的整合、了解、探索與深化。
- 三、**辦理單位**：臺北市教師研習中心。
- 四、**研習對象**：臺北市所屬各級學校(含附設幼稚園)教師，請各校承辦單位惠予參與教師公假派代。
- 五、**研習人數**：20人。
- 六、**研習日期**：108年10月31日(星期四)全天。
- 七、**報名時間**：即日起至10月25日(星期五)截止。
- 八、**研習地點**：本中心教師希望心坊(臺北市北投區陽明山建國街2號)。
- 九、**研習課程**：(課程若有更動以網路公布為準)

日期	時間	節數	課程內容	講座
10/31 (四)	09:00-11:50	3	從腦懂心學紓壓	柯書林心理師 市立聯合醫院陽明院區
	13:30-16:10	3	與大地共舞~ 複合媒材藝術創作	蕭玉縵(Vicci)老師 成人/兒童繪畫、瑜珈訓練講師

十、**研習方式**：講授及戶外賞景繪畫。

#### 十一、報名方式

- (一) 請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<http://insc.tp.edu.tw>)報名，並列印報名表經行政程序核准後，再由貴機關(學校)研習承辦人進入系統辦理薦派報名。
- (二) 本研習於報名截止後以各研習員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知錄取，請自行列印研習通知並準時參加研習。

#### 十二、注意事項

##### (一) 報名事宜：

1. 備餐：本研習為一日課程，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(<http://insc.tp.edu.tw/>)、本中心網站(<http://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組：02-28616942轉221。
3. 錄取順序：本研習依照報名順序優先錄取(學校需在報名截止日前完成薦派報名作業)，如報名踴躍而致額滿，本中心得提前截止報名。
4. 出席：
  - (1)完成報名程序之研習員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於研習前3日於本市教師在職研習網最新公告中瀏覽下載，填寫「取消研習」表單，完成校內核

章後，掃描或傳真到承辦人電子信箱中，依據辦理取消研習作業，逾期仍以無故缺席登記。

(2)為珍惜教育資源，經報名錄取人員不得無故缺席，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)為尊重講座及研習同儕，參與研習請務必準時，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」，以免影響講義、餐食等行政作業，敬請配合。

(二) 本研習之教材皆已備妥，當天請穿著**寬鬆衣褲**，並請思考您日常生活中**最困擾的壓力狀況**，課程進行時可提出討論。

(三) 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生活輔導員。

**十三、研習時數：**全程參與者核發6小時研習時數，請假時數超過研習總時數之五分之一(1小時)者，不給予研習時數。研習結束後，本中心將彙整研習員請假紀錄函送至研習員所屬學校，依權責列入差假登記之參考。

**十四、聯絡方式：**林舒悠研究教師，連絡電話:28616942轉240，專線：28616531，電子信箱：[teacherhopebonding@gmail.com](mailto:teacherhopebonding@gmail.com)。

**十五、研習經費：**由本中心研習經費項下支應，覈實核銷。

**十六、其他：**本研習計畫陳奉本中心主任核可後實施，修正時亦同。