

臺北市教師研習中心

110年5月份教師希望心坊課程實施計畫

- 一、課程依據：依據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的壓力，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(含附設幼稚園)教師。請貴校轉知所屬教師報名參加並請惠予公假。
- 四、參與人數：每期24人。
- 五、課程地點：本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街2號)。
- 六、課程及報名截止日期：

課程期別	課程日期	報名截止日期
第1期	110年5月14日(星期五)	即日起至5月4日(星期二)截止
第2期	110年5月15日(星期六)	即日起至5月5日(星期三)截止
第3期	110年5月26日(星期三)	即日起至5月18日(星期二)截止

七、課程表：

(一) 第1期：師生關係中情緒與紓壓的平衡點

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	全日6小時
日期	時間	時數	單元課程/內容		講座
	09:00-11:50	3小時	玩出師生互動好心情： 情緒與關係的連結		玩心療遇空間 吳健豪心理師
5/14 (五)	課程簡介		<p>情緒，是影響一個人行為很重要的因素，也是在親子或師生關係中最常出現的最大考驗。</p> <p>本次課程主要探索「情緒」、「關係」與「玩耍」三者之間的關連。摘述如下：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 介紹情緒相關概念、破解對EQ的迷思，了解關係對情緒的重要性。2. 探討玩耍的功能與意義，解析幾種玩耍基本型態與發展的關係，以及如何能夠協助情緒轉化，拉近彼此關係。 <p>課程會透過短講、分組討論、活動體驗等不同方式交錯進行。因為會有肢體活動，建議參與者穿著方便活動的服裝(勿穿裙裝)。</p> <p>註：工作坊中探討的年齡以學齡兒童為主，但亦可視發展情況，往下到5歲孩童，往上到15歲青少年。</p>		

	13:30-16:10	3小時	感官表演紓壓：俯拾即是的生活	綠光劇團表演學堂 劉長灝(大熊)老師
5/14 (五)	課程簡介	<p>隨時隨地就可以去旅行的一堂課！感受眼、耳、鼻、舌、身、意即是感官的開發。古今中外許多經典作品，就是在描述感官帶給世人感受與回憶。我們不用向外過度索求，透過感官的開發，我們即可在平實的生活中發現大千世界的美麗。無論你是哪一種人，都可以透過開發感官，創造一個新的世界，一個充滿美感與想像的世界，從而紓解生活中的各種壓力！</p>		

(二) 第2期：從自我覺察到發揮影響力

課程類別		教師自我成長工作坊		課程時數	全日6小時
日期	時間	時數	單元課程/內容	講座	
5/15 (六)	09:00-11:50	3小時	認識慣性行為模式與其內在心理因素	旭立心理諮商中心 陳茂雄心理師	
	13:30-16:10	3小時	認識並重新轉化情緒以發揮影響力		
	課程簡介	<p>每個人都有一些慣性行為模式，這些模式對我們有好處也有盲點。本工作坊旨在幫助學員認識自己的慣性模式以及背後的心理因素，並提供排除盲點、發揮影響力之方法。</p>			

(三) 第3期：「膝」手同行：打造親師生美好身心視界

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	全日6小時
日期	時間	時數	單元課程/內容	講座	
5/26 (三)	09:00-11:50	3小時	「壓」疫下的師生安頓調適之道	國立陽明交通大學健康 心理中心 張麗君心理師	
	課程簡介	<p>教育從來不簡單，但「“難”絕對是生命中幸福的開始」。透過講授與活動讓教師們覺察自己如何面對壓力、溝通與合作，並繼續用愛和勇氣守護教育美好明天！</p>			
	13:30-16:10	3小時	腰膝疾患的自我保健： 中醫調理與正位瑜珈	祥同中醫診所 劉方清醫師	
	課程簡介	<p>千里始於足下，雙足的重要性不言而喻，藉由認識自己腰和膝的問題，運用中醫調理與正位瑜珈來調整，同時學習日常生活注意事項，以打造強健的腰和膝。</p>			

八、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，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。
- (二) 本課程於報名截止後，以各學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：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)。

九、注意事項

(一)報名事宜

- 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(<http://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組：02-28616942轉221。

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，本人簽名並完成校內處室核章後，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28611119，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。

(二)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。

(三)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。課程期間請務必配戴口罩，未戴口罩將無法入場。

十、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，亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。

十一、研習時數：全程參與研習者核發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。

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

十三、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十四、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。