

## 臺北市教師研習中心

### 111 年 9 - 10 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、課程列表：含上課方式、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)
9 月第 1 期	9 月 13 日(星期二)全日	實體課程	20	111 年 9 月 5 日(星期一)截止
9 月第 2 期	9 月 21 日(星期三)全日	實體課程	20	111 年 9 月 12 日(星期一)截止
9 月第 3 期	9 月 22 日(星期四)上午	線上課程	24	
9 月第 4 期	9 月 28 日(星期三)上午	線上課程	24	111 年 9 月 19 日(星期一)截止
10 月第 1 期	10 月 4 日(星期二)全日	實體課程	20	111 年 9 月 26 日(星期一)截止
10 月第 2 期	10 月 17 日(星期一)上午	線上課程	24	
10 月第 3 期	10 月 17 日(星期一)下午	線上課程	24	111 年 10 月 10 日(星期一)截止
10 月第 4 期	10 月 21 日(星期五)全日	實體課程	20	
10 月第 5 期	10 月 25 日(星期二)上午	線上課程	24	111 年 10 月 17 日(星期一)截止

六、各期課程內容表：

(一) 9月第1期：情緒來敲門—身心安頓在教學現場的運用

課程類別	輔導增能減壓課程(實體)		課程時數	全日 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	好心情、好容易— 何必跟情緒拼個你死我活？			愛心理管理顧問公司 陳志恆諮詢心理師
9/13 (二)	課程簡介	本課程將帶領老師們： 1. 覺察與辨識日常生活中的情緒 2. 如何從對抗情緒到接受情緒 3. 認識安頓情緒的三種途徑				
	13:30-16:10	3 小時	運用瑜珈啟動身體自癒力			克拉拉身體覺察工作室 蘇怡萍引導師
	課程簡介	課程中運用瑜珈啟動身體覺察，擁抱低潮的自己，與自己逐步和解，學會當身體不適時，非藥物的身心修復療程，讓自己宛若重生！藉由頭肩頸筋膜放鬆實作：1. 練習用花生筋膜球，活化緊繃肌肉；2. 配合伸展鬆開，促進身心放鬆平靜。透過本課程將紓解您的教學、帶班、行政工作壓力、告別倦怠感，再次啟動您自己熱力！				
	備註事項	請穿著適合伸展、活動之衣物，並攜帶瑜珈墊。				

(二) 9月第2期：如何面對青少年性議題--媒材使用與實務增能演練工作坊

課程類別	教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日 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	從發展與能力建構觀點， 認識青春期發展的議題與挑戰			荷光性諮詢 專業訓練中心
9/21 (三)	13:30-16:10	3 小時	青少年性教育媒材： 桌遊「塞可斯」體驗與實務操作增能			李翊平 諮商心理師
	課程簡介	對已經或即將進入青春期的孩子而言，面對身心的快速變化，與伴隨而來探索需求，難免會產生困惑甚至恐懼。系統與成人能在此關鍵時期適時介入，建立談論青春期發展的關係與橋樑，釐清好奇與困惑，疏導與建構情緒調節能力，減少青少年嘗試錯誤的挫折感，並從中發展出尋求資源的能力，讓孩子有機會發展出適當的性態度和觀念，奠立性健				

		康的基礎。
		與青少年談性，需要合適的媒材、準備好的成人，以及可供支持的資源與系統合作。青少年性教育的重點在關係，成人對於談性的自我覺察與準備度，是建立信任、放鬆、可談性的關係，增加青少年使用資源的意願。
備註事項	進行方式：主題式短講、體驗活動、小組討論、模擬實務演練。	

(三) 9月第3期：拉近心的距離—心理師線上讀書會第14場：阿德勒正向教養10年實做

課程類別	心理師線上讀書會			課程時數	半日3小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容	講座			
9/22 (四)	09:00-12:00	3小時	學習心理師的正向溝通		看見心理諮商所 黃柏嘉 諮商心理師		
			課程平台 酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)				
	課程簡介		現實生活中，教師是僅次於父母的困難任務，因此在處理學生的狀況之前，老師們要先好好地照顧自己，偶爾按下暫停鍵，告訴自己可以犯錯、可以不那麼完美，很多問題雖然無法立即解決，但調整好自己並且找到有效的方法後，自然會找到解方。 心理師將分享十年全職家庭主夫育兒經驗，幫助老師們瞭解如何透過對話與故事引導孩子思考，藉由鼓勵激發孩子勇氣和創意。				
備註事項		1. 上課前建議先閱讀「致，被雙寶搞瘋的媽媽：奶爸心理師給父母的生存指南【阿德勒正向教養10年實做版】」一書。 2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/c4749z9X2wNzDVvu8">https://forms.gle/c4749z9X2wNzDVvu8</a> 3. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。					

(四) 9月第4期：拉近心的距離—心理師線上讀書會第15場：轉念的力量

課程類別	心理師線上讀書會			課程時數	半日2小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容	講座			
9/28 (三)	10:00-12:00	2小時	不被念頭綁架，選擇你的人生， 讓心靈自由		中華好好說話學會 賴佩霞理事長		
			課程平台 酷課雲、Google Meet (詳見備註事項「線上課程」)				

	課程簡介	<p>慣性思考的模式和如同反射動作的應對方式，使深信不疑的我們侷限了生命的開展。</p> <p>「轉念功課」可以是一把解開所有困擾的鑰匙。它的神奇之處是，只要花時間一步一步跟著做，突然間，就自己放手了。</p> <p>希望每一個願意成長的老師都能擁有這把金鑰，透過轉念的方法，看到自己內在愛的曙光，活出獨一無二的幸福與喜悅，並且帶給教學現場的孩子們，一起達到幸福的目標。</p>
	備註事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>上課前建議先閱讀「轉念的力量：不被念頭綁架，選擇你的人生，讓心靈自由」一書。</li> <li>為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/QZUYQgThEXFaVsreA">https://forms.gle/QZUYQgThEXFaVsreA</a></li> <li>請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的療癒時光。</li> </ol>

### (五) 10月第1期：提昇師生情緒管理和紓壓練習

課程類別		教師輔導增能減壓(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20		
日期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講 座					
10/4 (二)	09:00-12:00	3 小時	對身心疾病的理解/ 原生家庭動力和議題對人生的影響		暖心全人諮詢中心				
	13:30-16:10	3 小時	提升情緒管理技巧/心理減壓實務演練		姜尚文 諮商心理師				
課程簡介		現代人的壓力很大，加上原生家庭的影響，當環境的壓力很大而自己的情緒無法處理時，許多人的身心都出了狀況，輕則失眠，焦躁不安，嚴重的話，可能就會導致憂鬱、焦慮等狀態，因此本課程希望提供給大家在面對壓力時，如何由內而外的安穩自己身心，有更美好的人生。							
備註事項		請穿著適合伸展、活動之衣物。							

### (六) 10月第2期：拉近心的距離—心理師線上讀書會第16場：新生命花園 (1)

課程類別		心理師線上讀書會		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講 座			
10/17 (一)	09:00-12:00	3 小時	全我理論的概念分享		「牽手之聲」網路電台 陶曉清 諮商心理師		

		「黛比的生命花園/牽手之聲」網路電台 姚黛瑋 心理諮詢師
課程平台	酷課雲、Google Meet (詳見備註事項「線上課程」)	
課程簡介	全我理論的概念分享可以讓老師們對自我的概念有更進一步完整的認識，進而在教學上可以帶領孩子整合自我學會自我疼惜與幽默感，增長好奇心，讓孩子能朝一個更全面的自我探索與成長	
備註事項	1. 上課前建議先閱讀「新生命花園」一書。 2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/EbGbW6cTNBCu2Put9">https://forms.gle/EbGbW6cTNBCu2Put9</a> 3. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的療癒時光。	

(七) 10月第3期：拉近心的距離—心理師線上讀書會第17場：新生命花園 (2)

課程類別	心理師線上讀書會	課程時數	半日3小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容	講	座
				「牽手之聲」網路電台 陶曉清 諮商心理師	
	13:30-16:10	3小時	心的敞開與溝通的關係	「黛比的生命花園/牽手之聲」網路電台 姚黛瑋 心理諮詢師	
10/17 (一)	課程平台	酷課雲、Google Meet (詳見備註事項「線上課程」)			
	課程簡介		每個人在社會化的過程中，往往會把身邊的「權威」給我們的「訓練」內化成「理想我」，而忽略了「真實我」，並卡在「現實我」中。這個理論希望提供老師們能跳脫生命中的「角色」來探索自己的內在，找回原本就存在卻可能「失聯」的生命熱情，學習如何疼惜自己。  心理師們將帶領大家學習「新生命花園」書中非常實用也有效敞開心與重要關係溝通的技巧。		
	備註事項		1. 上課建議請先閱讀「新生命花園」一書。 2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/Q4Lvd4skqfdHwDKv9">https://forms.gle/Q4Lvd4skqfdHwDKv9</a> 3. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的療癒時光。		

(八) 10月第4期：關係中的自我安定—情緒調適與創傷知情觀點

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20					
日期	時間	時數	單元課程 / 內容	講座								
10/21 (五)	09:00-12:00	3 小時	情緒調適的概念與體驗			淡江大學教育心理 與諮商研究所						
	13:30-16:10	3 小時	創傷知情與自我安定			張祐誠 諮商心理師						
	課程簡介	從「情緒調適」和「創傷知情」理論切入，分享促進個人自我覺察、營造安全關係與環境、透過人際互動與媒材介入等各方面的練習活動，並嘗試應用在生活中。										
	備註事項	請穿著適合伸展、活動之衣物。										

(九) 10月第5期：拉近心的距離—心理師線上讀書會第18場：別讓負面情緒綁架你

課程類別		心理師線上讀書會		課程時數	半日 3 小時	人數	24					
日期	時間	時數	單元課程 / 內容	講座								
10/25 (二)	09:00-12:00	3 小時	重新認識不為我們所愛的情緒			台南市國小專輔教師督導 胡展誥 諮商心理師						
	課程平台	酷課雲、Google Meet (詳見備註事項「線上課程」)										
	課程簡介	一味地否認那些不舒服的內在情緒，不讓它們有機會透過適當的管道宣洩，最後它們可能會儲存在體內，造成身體的各種不舒服，在教學現場也無法容忍學生這些模糊且難受的情緒而彼此激化。 心理師將拆解書中提供的各種方法：1.學習辨識引發壓力的行為模式；2.透過專注呼吸練習舒緩緊張的身心；3.學習有效的正向思考，找回行動的力量，帶老師們慢慢靠近這些情緒所要帶來的訊號，誠實地理解與接納這些情緒，幫助自己療愈內在傷口，而當傷口癒合，也會擁有更多面對人生的希望。										
		當老師們也可以連結自己的情緒並且知道如何照顧自己後，就也能在教學現場以身作則，讓孩子們在潛移默化中也知道自己的勇氣與力量。										
	備註事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>上課前建議先閱讀「別讓負面情緒綁架你：30 個覺察+8 項練習，迎向自在人生」一書。</li> <li>為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/v8HS6hUFbux6AYuk8">https://forms.gle/v8HS6hUFbux6AYuk8</a></li> <li>請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的療癒時光。</li> </ol>										

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://insec.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、相關備註事項等)，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。

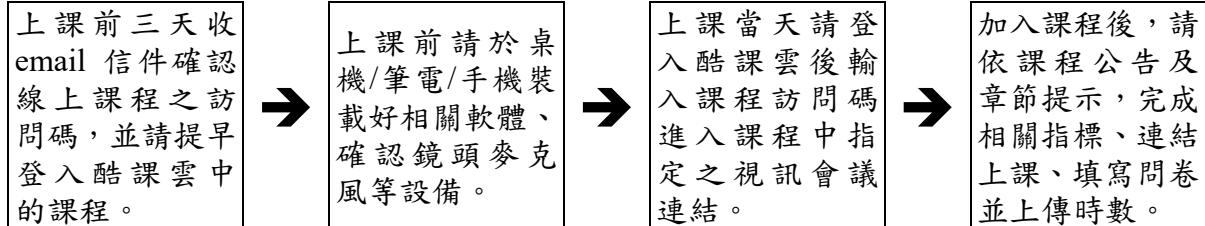
2. 報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業 (仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者)。

(四) 如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

## 八、備註事項：

### (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 紿承辦人，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，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：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，掃瞄成 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，依課程規劃核發2、3或6小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一(1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：as8309@gov.taipei。

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。