

**臺北市教師研習中心**  
**112年云端耘心工作坊～**  
**第5期「做自己人生的經紀人～把自己愛回來」**  
**課程實施計畫**

一、課程目的：提昇自我覺察及情緒陶冶知能，以增進教師自我身心整合與平衡，進而成熟人生智慧。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校（含附設幼兒園）教師 / 30人。

三、課程日期：112年8月4日(五)、8月8日(二)、8月11日(五)、8月15日(二)、8月18日(五)、8月22日(二)上午9:00-12:00，每次3小時，計6次，共計18小時（須全程參與）。

四、報名截止日期：即日起至 112年7月7日（星期五）截止。

五、課程平臺：Google Meet 平台（線上課程）。

六、課程表（課程若有更動以網路公布為準）

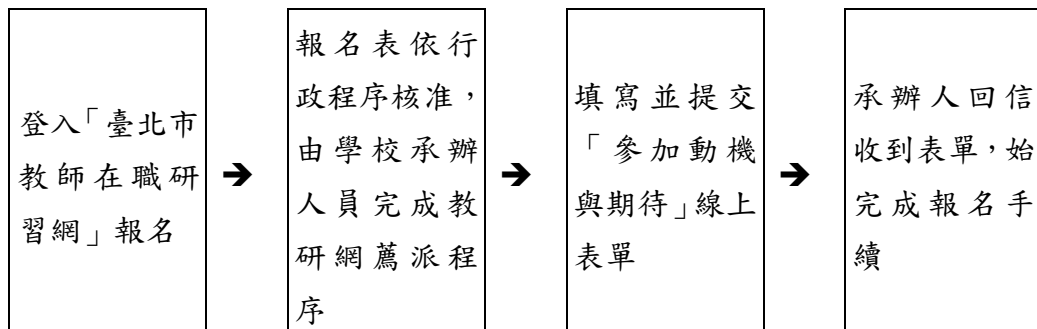
日期	時間	單元課程內容	講座
8月4日 (五)	上午9:00-12:00	差異中彼此學習 覺知與覺察	<b>楊東蓉 老師</b> ● 加拿大麥吉爾大學 教育諮商碩士 ● 臺灣大學心理學系 學士 ● 自由工作者 ● 國內收出養、安置 機構外聘督導 ● 臺北市立福安國中 輔導組長 ● 臺北市立重慶國中 輔導老師
8月8日 (二)		我與我更靠近 開啟自我的心對話	
8月11日 (五)		建立「心」關係 覺察感受、靠近感受	
8月15日 (二)		鬆綁規條的束縛 責任下的自由	
8月18日 (五)		「心」眼光看期待 轉化未滿足期待	
8月22日(二)		看見美好的自己 自我接納及欣賞	

七、講座與工作坊課程簡介：

從小到大大的人生旅途中，不管有意識或是無意識，我們都背著裝著許多「應該」的行囊，符合父母的盼望、老師的期待、老闆的要求；在關係當中，往往

也為了得到對方的肯定、愛、尊重，將越來越多的枷鎖套在自己的身上，不知不覺把自己弄丟了。雲端耘心講堂將透過短講、討論、分享來探索自己的內在，練習用欣賞的眼光看自己的價值、好好聽聽自己的聲音、在不完美的生活中，看見自己最好的樣子，好好把自己愛回來。

## 八、報名流程



- (一)完成網路報名薦派程序後，填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，承辦人回覆收到表單始完成報名手續；未填寫並提交者視同未報名。
- (二)「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：<https://reurl.cc/zY8Ovk>。
- (三)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

**九、遴選順序:**為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下:

- (一)111 年未錄取雲端耘心工作坊，曾錄取但因取消、請假、無故缺席者(視同已錄取並佔名額)不在此列。
- (二)如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式。

## 十、取消及請假

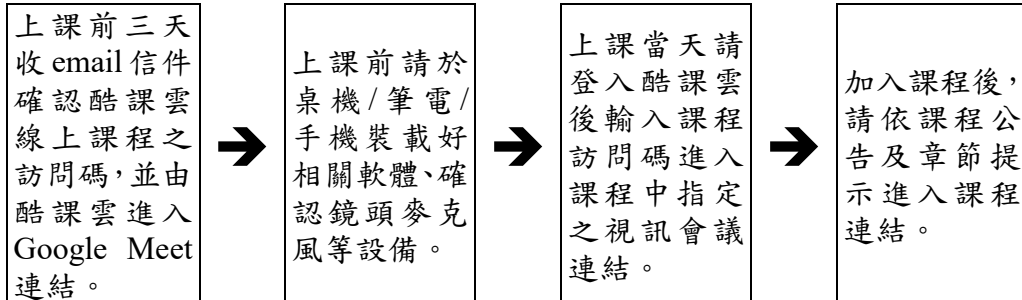
- (一) 研習取消：錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到 [kellyhsiung@taipei.gov](mailto:kellyhsiung@taipei.gov) 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。
- (二) 研習請假：如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內提出具體事由、填具請假單後（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），寄到 [kellyhsiung@taipei.gov](mailto:kellyhsiung@taipei.gov)，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。

(三)為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習如無故不出席亦未請假累計達3次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統內暫停報名本中心各研習班之權利3個月。

## 十一、注意事項

(一)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寄送錄取、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。

### (二)工作坊前



### (三)工作坊中

- 1.請準時加入線上教室：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，將取消加入當次課程，以免影響課程進行。
- 2.課程規範：請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

### (四)工作坊後

- 1.課程結束後，請各學員依講師設計之學習歷程作業格式，繳交300-500字學習心得。
- 2.本工作坊結束後請上網填寫課程後回饋問卷。

**十二、研習時數：**研習結束後，依實際參與狀況核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數1/5（3小時）者，不核予研習時數。

**十三、聯絡方式：**熊勤之組員，連絡電話：(02)28616942 轉 221，傳真：(02)28611119，電子信箱：kellyhsiung@taipei.gov。

**十四、研習經費：**由本中心相關研習經費項下支應。

**十五、其他：**本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。