

臺北市教師研習中心

111 年 1-2 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)線上課程；登入酷課雲、Google Meet 平台。
- (二)實體課程；本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街 2 號)。
- 五、上課方式、參與人數、報名截止日期(課程若有更動以網路公布為準)：

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)
1 月第 1 期	1 月 3 日(星期一)上午	線上課程	30	110 年 12 月 27 日(星期一)截止
1 月第 2 期	1 月 7 日(星期五)全日	實體課程	20	
1 月第 3 期	1 月 21-22 日(星期五-六)	實體課程	20	111 年 1 月 10 日(星期一)截止
2 月第 1 期	2 月 8 日(星期二)上午	線上課程	30	111 年 1 月 28 日(星期一)截止
2 月第 2 期	2 月 8 日(星期二)下午	線上課程	30	
2 月第 3 期	2 月 9 日(星期三)全日	實體課程	20	
2 月第 4 期	2 月 21 日(星期一)全日	線上課程	30	111 年 2 月 14 日(星期一)截止

六、各期課程表：

(一) 1 月第 1 期：覺察自己與孩子的情緒—理解自己與孩子行為背後的訊息

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
1/3 (一)	09:00-10:25	1.5 小時	覺察情緒		王意中心理治療所 王意中 臨床心理師	
	10:25-12:00	1.5 小時	行為背後的訊息			
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介		提供參與學員避免只注意行為的表象，而忽略了表象底下所要傳遞的訊息。透過合理了解，以發展適切因應策略。			

(二) 1月第2期：戲牌卡、心互動：親師生紙上談心

課程類別	教師輔導增能減壓課程(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
1/7 (五)	09:00-11:50	3 小時	情緒對話卡在教學上的運用		啟宗心理諮商所 林盈佑 諮商心理師	
	課程簡介	<p>一套探索自我與他人的牌卡：可以用於自我引導，與自己的內在對話、釐清自己的狀態；亦可以用來引導他人，幫助他人了解自己的內心世界。</p> <p>1.學習情緒對話卡在教學現場的運用。</p> <p>2.透過牌卡覺察自我的情緒並照顧自己。</p>				
	13:30-16:10	3 小時	無錯區遊戲： 非暴力溝通的翻轉教室		中華好好說話學會 鄭麗君 老師	
	課程簡介	<p>無錯區是一套認識溝通的遊戲，目的是創造連結、自我瞭解、化解焦慮、建立溝通、解決問題、緩解衝突、增進關係。讓親師生更願意敞開心扉，創建一種更輕鬆和諧、樂於互助的生活方式，讓由衷地給予和接納得以發生。</p>				

(三) 1月第3期：家庭探索成長工作坊

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
1/21 (五)	09:00-11:50	3 小時	團體連結與家庭影響輪		華人心理治療基金會 李導鳳 諮商心理師	
	13:30-16:10	3 小時	內在資源與 原生三角對自我的衝擊			
1/22 (六)	09:00-11:50	3 小時	天氣報告與 原生家庭未滿足期待的應對			
	13:30-16:10	3 小時	應用冰山自我照顧 與未來展望			
課程簡介	<p>探索原生家庭對自己的衝擊，改變應對衝擊的方式，以充足的睡眠與帶著開放的心，踏上自我探索與照顧的旅程。請確定 2 天皆能出席的老師們報名參加。</p>					

(四) 2月第1期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第1場：非暴力溝通(1)

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
2/8 (二)	09:00-12:00	3 小時	以善意應對生氣情緒		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介		在非暴力溝通的架構下，我們開始討論生氣的原因，以及如何跟生氣相處。在實務層面，會開始辨識導致生氣的思考模式、練習放鬆操、熟悉消氣六部曲。			

(五) 2月第2期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第2場：非暴力溝通(2)

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
2/8 (二)	13:30-16:10	3 小時	從衝突走向連結		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介		非暴力溝通重視合作，團體構成的最開始，期待所有團體成員都能參與團體規則或公約的設定。然後以此為基礎，重新定義「衝突」、練習解決問題九部曲，並且從對立空間走向友善空間。			

(六) 2月第3期：提升教師免疫力 (2) 療癒後的復健之路

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
2/9 (三)	09:00-11:50	1.5 小時	教學現場師生互動實務討論		臺北市立聯合醫院 陽明院區 柯書林 臨床心理師	
	13:30-16:10	1.5 小時	因應之道與教師自我關照			
	課程簡介		延續之前的深度對談，在認清校園親師生彼此間的溝通實相後，針對職場各樣狀況，進行團體討論，並模擬因應之道，持續保健關照老師們的身心。			

(七) 2月第4期：班級經營策略—理解情障知能、泛自閉症與 ADHD 學生及與其相處之道

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	全日 6 小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
2/21 (一)	09:00-11:50	3 小時	了解特殊生之身心特質		王意中心理治療所 王意中 臨床心理師	
	13:30-16:10	3 小時	輔導學生及經營班級之策略			
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介		了解泛自閉症與情緒行為障礙孩子的身心特質，以有效建立班級經營與輔導策略，維繫適切的師生關係。			

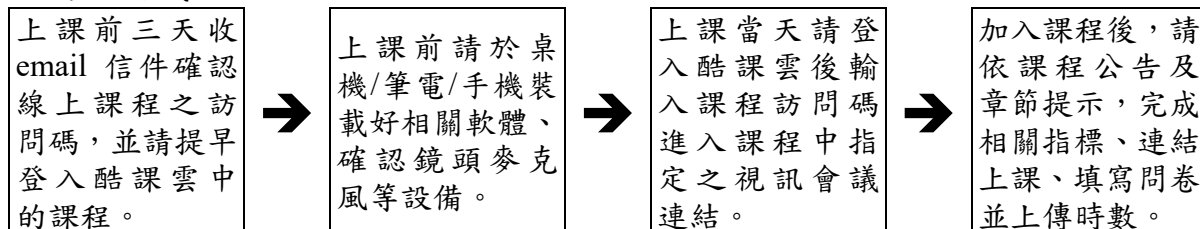
七、報名方式：(實體/線上課程皆同)

- (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) 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、酷課雲教室訪問碼相關注意事項等，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。
- (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)。
- (四) 相關規定如有未盡之處，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：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：全程參與研習者核發3、6或12小時研習時數，請假時數超過研習總時數之五分之一(1或2小時)者，不核予研習時數。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。