

## 臺北市教師研習中心

### 110 年 4 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紓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，以提升臺北市教師教學及輔導效能。
- 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派代。
- 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 4 月 9 日(星期五)	即日起至 3 月 30 日(星期二)截止
第 2 期	110 年 4 月 24 日(星期六)	即日起至 4 月 13 日(星期二)截止
第 3 期	110 年 4 月 29 日(星期四)	即日起至 4 月 20 日(星期二)截止

#### 七、課程表：

##### (一) 第 1 期：身心健康解密—師生一起動起來

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	節 數	單 元 課 程 / 內 容	講	座
4/9 (五)	09:00-11:50	3 小時	<b>心理與情緒對身體的影響</b>	親密引力關係教育團隊 葉瀚強心理治療師	
	課程簡介	了解心理狀態與情緒對我們的身體與生理產生的影響，並透過實際案例分享，學習及體驗同時擁有健康的心理與身體。			
	13:30-16:10	3 小時	<b>飲食與運動對身體的影響</b>	運動解密教育訓練 盧昶碩老師	
	課程簡介	以科學角度破解飲食與運動常見的迷思，並且介紹對身體影響最大的飲食及運動方式，最後結合運動實作，為擁有健康的體態邁出開始的第一步。			

(二) 第 2 期：愛意溝通—非暴力溝通的實踐與延伸

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
4/24 (六)	09:00-11:50	3 小時	<b>非暴力溝通簡介： 觀察事實與體驗感受</b>	宇寧身心診所 洪仲清臨床心理師	
	13:30-16:10	3 小時	<b>澄清需要與具體請求： 非暴力溝通實務與演練</b>		
	課程簡介	<p>非暴力溝通，同時是自我成長與人際溝通模式，其重點有四個元素：事實、感受、需要、請求。</p> <p>我們常對外刺激，進行內在詮釋，並且以我們的主觀內在詮釋進行應對。透過還原事實，我們可以對自我與世界有更清明的認識。</p> <p>感受是進入心理的窗，透過感受，我們開始自我連結，並且把內在的發生，進行意識化。當身心無意識的竄動，都能收納到意識的範圍，我們能跟情緒保持適當的距離。</p> <p>滿足需要能帶來相對正面的情緒，這也是重要的生存動力，或者生命力的所在。但需要沒有被滿足，我們容易卡在某個狀態，並且可能在關係中受挫。辨識自己與他人的需要，並且試著滿足，能為我們帶來活力與精彩。</p> <p>具體的請求，是生活能繼續過、問題能解決的重要關鍵。一般性的溝通，常常有模糊與無效的請求，也難以滿足需要。藉著練習清楚、具體、可執行的請求，提升我們溝通的效能，並且圓滿我們的人生。</p>			
	課程簡介				

(三) 第 3 期：師生互動的纏與禪—內在觀點與能量的調整與啟動

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	節數	單元課程 / 內容	講	座
4/29 (四)	09:00-11:50	3 小時	<b>特殊生診斷是責任的起點還是終點 —阿德勒的觀點與應用</b>	看見心理諮商所 黃柏嘉諮商心理師	
	課程簡介	<p>1. 看見每一個孩子改變的可能性，同時認識「創造性自我 (styled creative self)」的概念。</p> <p>2. 診斷是責任的起點還是終點！？如何協助班上行為特殊的孩子（疑似，但尚未正式取得診斷的孩子們，比如說情緒起伏較大、過動、自我放棄等）</p>			
	13:30-16:10	3 小時	<b>聲音禪： 透過聲音喚醒你的內在能量</b>	中央廣播電台 朱家綺老師	
	課程簡介	<p>你對自己發出的聲音和言語的傳遞有所覺察嗎？那不只是訊息的傳送，更是能量的流動。透過感受環境的氣氛、覺察自己的聲音、每天說一句好話，便是一種生活的禪修。</p>			

程 簡 介	<p>課程中我們將透過遊戲和練習，讓你打開耳朵專注聆聽，聆聽是需要練習的，把對環境聲音的聆聽帶入人際溝通中的聆聽，去感受自己在溝通時是帶著甚麼情緒，並進一步去聆聽自己的聲音傳遞著甚麼樣的能量。當我們可以更理解形成聲音能量的元素時，就能夠更自覺在不同情境中如何展現適合的聲音。</p> <p>下半場的課程將透過聲音能量紓壓，分別來自你自身的發聲，和具有療癒感的樂器聲音，帶領我們放鬆情緒、幫助身體能量的流動。</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，優先錄取之順序如下：
  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瀏覽下載，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.jpg 格式，寄至承辦人電子信箱或傳真至 28611119，並來電確認，始完成請假程序，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](mailto: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：本課程計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。