

臺北市教師研習中心

110 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

(一)9 月第 1-6 期以線上課程為主。

(二)10 月第 1-4 期以實體課程為主(課程進行方式若有更動，以網路公布為準)。

六、參與人數

(一)9 月第 1-5 期各 30 人，第 6 期 24 人。

(二)10 月第 1-4 期各 20 人。

七、課程及報名截止日期：(課程若有更動以網路公布為準)

課 程 期 別	課 程 日 期	報 名 截 止 日 期
9 月第 1 期	110 年 9 月 4 日(星期六)	即日起至 8 月 23 日(星期一)截止
9 月第 2 期	110 年 9 月 10 日(星期五)	即日起至 8 月 30 日(星期一)截止
9 月第 3 期	110 年 9 月 10 日(星期五)	即日起至 8 月 30 日(星期一)截止
9 月第 4 期	110 年 9 月 14 日(星期二)	即日起至 9 月 6 日(星期一)截止
9 月第 5 期	110 年 9 月 25 日(星期六)	即日起至 9 月 13 日(星期一)截止
9 月第 6 期	110 年 9 月 30 日(星期四)	即日起至 9 月 20 日(星期一)截止
10 月第 1 期	110 年 10 月 2 日(星期六)	即日起至 9 月 20 日(星期一)截止
10 月第 2 期	110 年 10 月 5 日(星期二)	即日起至 9 月 27 日(星期一)截止
10 月第 3 期	110 年 10 月 15 日(星期五)	即日起至 10 月 4 日(星期一)截止
10 月第 4 期	110 年 10 月 23 日(星期六)	即日起至 10 月 11 日(星期一)截止

八、各期課程表：

(一) 9 月第 1 期：愛意溝通--非暴力溝通的實踐與延伸 (線上課程，30 人)

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
9/4 (六)	09:00-11:50	3 小時	非暴力溝通簡介： 觀察事實與體驗感受		宇寧身心診所 洪仲清臨床心理師
	13:30-16:10	3 小時	澄清需要與具體請求： 非暴力溝通實務與演練		
	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，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。 我們常對外在刺激，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。 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。 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。 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。			

(二) 9 月第 2 期：後疫情時代，教師的情緒壓力與心理照顧 (線上課程，30 人)

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	全日 3 小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
9/10 (五)	09:00-11:50	3 小時	教師在疫情下的情緒壓力、 與自己的心靈交會		啟宗心理諮商所 林盈佑心理師
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		疫情之下，對身為老師的我們，不管是在教學或者是家庭上的兼顧，也都充滿各種挑戰。今天的課程會透過繪畫、牌卡、呼吸，來討論與分享，讓我們一起在這邊放鬆與充電，回到我們的生活。		

(三) 9 月第 3 期：與身體對話：覺察壓力克服痠痛(線上課程，30 人)

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	全日 3 小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
9/10 (五)	13:30-16:10	3 小時	認識身體構造及居家自我筋膜放鬆		宏恩綜合醫院 陳怡巧治療師
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		緊湊的工作和生活，除了造成情緒緊繃也讓身體承受過多壓力，長期下來會引起肌肉骨骼系統的問題，本課程期待讓與課成員了解身體組織結構，並學會使用簡易器材來緩解肌筋膜不適的狀況。		

(四) 9 月第 4 期：腰膝疾患的自我保健:中醫調理與正位瑜珈 (線上課程，30 人)

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	全日 3 小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
9/14 (二)	13:30-16:10	3 小時	腰膝疾患的成因與自我檢測、 中醫調理與正位瑜珈實作		祥同中醫診所 劉方清醫師
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		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。		

(五) 9 月第 5 期：正向心理的力量－涵容與靜心、遇見起初的心！(線上課程，24 人)

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	
9/25 (六)	09:00-11:50	3 小 時	強化自我： 壓力下的自我韌性與復原力			璞成心理學堂 王瑋琪心理師	
	13:30-16:10	3 小 時	遇見初心： 「正向心理」下的希望與幸福				
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)				

	課程簡介	透過「正向心理學」的觀點來重新調整疫情衝擊下的自我，用「正向心理學」的眼光觸摸自己的心、找回起初的心，進而認識認識「心流」的力量；因為我們有韌性與復原力，追求幸福與希望是內建的，在在讓我們面對挫折與辛苦，也能微笑以對！
--	------	---

(六) 9 月第 6 期：如何與網路成癮的學生互動 (線上課程，24 人)

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	全日 3 小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
9/30 (四)	09:00-11:50	3 小時	從與網癮學生互動反思教師自我學習 針對網癮的動機式晤談法		麗星診所 張立人 醫師
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		經歷新冠肺炎疫情，教師更常面對網路遊戲成癮或手機成癮的孩子。課程將討論：如何與學生有效互動？如何面對輔導壓力？		

(七) 10 月第 1 期：從心建立親師生好關係—自我與人際互動探索 (實體課程，20 人)

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
10/2 (六)	09:00-11:50	3 小時	從關係中照見自我		暖心全人諮商中心 柯盈如心理師
	課程簡介		與別人的關係就像是一面鏡子，映照著我們內在對別人的期待，當自己聚焦在與別人的關係上，如面對師生、同儕及家庭關係，遇到壓力點時就會觸動到自己的情緒，就很容易在這段關係中感受到不被接納或孤單，或許，都是我們否認或拒絕自己的部分面相？ 課程中透過心理師的引導、活動體驗與討論，幫助學員從關係互動裡認識自己，接納困擾我們的特質，發現隱藏的自我，重新尋回與自己和他人內外一致的親密好關係。		
	13:30-16:10	3 小時	以舞蹈釋放壓力、觸動心靈		台灣創意身心發展協會 張瓊鎂舞蹈動作治療師
	課程簡介		透過身體的自由創意舞動，探索自己的身體及心靈，感受身體的流暢與連結，釋放積壓的情緒；在與身體同在的當下，覺察心靈深處，在安全及涵融的空間裡，允許自我的樣貌。療癒性的舞蹈課程設計，讓學員可安心地感受身體律動的美好，體驗身心整合的豐富，觸動心靈、紓解壓力！		

(八) 10 月第 2 期：教室有地雷!不吼不叫—ADHD 與泛自閉症學生的班級經營與輔導策略
(實體課程，20 人)

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
10/5 (二)	09:00-11:50	3 小時	因應 ADHD 學生的 活動量與衝動控制		王意中心理治療所 王意中臨床心理師
	13:30-16:10	3 小時	提升泛自閉症學生的情境調適能力 與溝通互動能力		
	課程簡介		引導參與研習學員透過示範、解說、分享、角色扮演及實務討論等方式，熟悉 ADHD 與泛自閉症(低口語自閉症、高功能自閉症與亞斯伯格症)在班級中，提升專注力策略、因應活動量與衝動控制策略、適應情境轉變、重複語言與話題的介入、因應固執想法、同儕關係介入、激動情緒介入等因應態度與技巧，以有效提升班級經營與輔導策略能力。		

(九) 10 月第 3 期：師生關係中情緒與紓壓的平衡點 (實體課程，20 人)

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
10/15 (五)	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
	課程簡介		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。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： 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。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。 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)。 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。		
10/15 (五)	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
	課程簡介		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！

(十) 10月第4期：夢徑尋幽 畫夢話夢工作坊（實體課程，20人）

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
10/23 (六)	09:00-11:50	3 小時	夢境故事：整體脈絡與元素	啟宗心理諮商所 蘇貞心理師	
	13:30-16:10	3 小時	交換夢者翻轉夢境		
	課程簡介		本課程以完形夢工作概念為基，引導成員透過夢元素的捕捉、繪畫創作、元素對話、自由書寫，進行自我覺察與連結。 課程創作媒材以粉彩主，粉彩條柔軟延展性高，易於、堆疊、融合、漸變，銳利與虛化表現，更可透過指尖塗抹增加觸覺感官的紓緩體驗。		

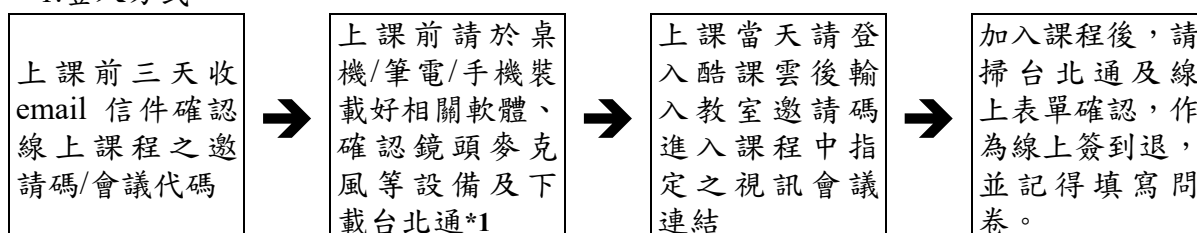
九、報名方式：(實體/線上課程皆同)

- (一) 請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<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寄送錄取、酷課雲教室邀請碼或視訊會議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。
- (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。

十、注意事項：

(一) 線上課程

1.登入方式：



*1：請參考右列網址：<https://id.taipei/tpcd/about/faq/tutorial?support=web&category=38>

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.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。

十一、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。

十二、研習時數：全程參與研習者核發**3或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。

十三、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。

十四、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十五、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。