

## 臺北市教師研習中心

### 111 年 5-6 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、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)
5 月第 1 期	5 月 6 日(星期五)全日	實體課程	20	111 年 4 月 25 日(星期一)截止
5 月第 2 期	5 月 11 日(星期三)全日	實體課程	20	111 年 5 月 2 日(星期一)截止
5 月第 3 期	5 月 13 日(星期五)全日	實體課程	20	
5 月第 4 期	5 月 18 日(星期三)上午	線上課程	20	111 年 5 月 9 日(星期一)截止
5 月第 5 期	5 月 18 日(星期三)下午	線上課程	20	
5 月第 6 期	5 月 20 日(星期五)全日	實體課程	20	
6 月第 1 期	6 月 7 日(星期二)上午	線上課程	30	111 年 5 月 30 日(星期一)截止
6 月第 2 期	6 月 7 日(星期二)下午	線上課程	30	
6 月第 3 期	6 月 9 日(星期四)全日	實體課程	20	111 年 6 月 6 日(星期一)截止
6 月第 4 期	6 月 14 日(星期二)上午	線上課程	30	
6 月第 5 期	6 月 16 日(星期四)全日	實體課程	20	
6 月第 6 期	6 月 22 日(星期三)下午	線上課程	20	111 年 6 月 13 日(星期一)截止
6 月第 7 期	6 月 23 日(星期四)全日	實體課程	20	

六、各期課程內容表：

(一) 5月第1期：生命才是最值得去的地方～旅行與敘事治療工作坊

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
5/6 (五)	10:30-12:00	2 小時	旅行與生命/旅行與敘事		敘事治療取向 訓練講師與督導 黃錦敦 諮商心理師	
	13:30-17:30	4 小時	敘事治療/對話與演練			
	課程簡介	<p>人生就像一段旅程，這句話大概是我們看待人生最普遍的隱喻之一了。看著我們所經歷的，起起伏伏、曲曲折折、時順時困，有時無路可走、有時十字路口。我認為我們的真正人生，其實是在應對這些生命情境，所慢慢堆疊出的路上身影。</p> <p>在這堂課我們會透過旅程的隱喻，說明如何透過敘事對話陪伴人們探索與整理自己，並建構個人偏好的故事版本。</p>				
	注意事項	本工作坊上課時間為 10:30~17:30(請務必於 10:15 前抵達)				

(二) 5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
5/11 (三)	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		荷光性諮商 專業訓練中心 李翊平 諮商心理師	
	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			
	課程簡介	<p>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。</p> <p>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。</p>				

課程簡介	如何才能有效地使用媒材(包括使用者自己與媒材應用準備方向),是本次研習的主要目標。在一天的研習中,我們將透過桌遊塞可斯體驗與牌卡帶領練習,平行增能帶領關於性議題中,知識理解與表達能力、模擬情境帶領討論與賦能方式、情緒覺察與拓展技巧。協助成員增能與青少年彈性的相關能力。
注意事項	進行方式:主題式短講、體驗活動、小組討論、模擬實務演練。

### (三) 5月第3期:用正向能量探索師生生命的無限可能

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
5/13 (五)	09:00-12:00	3 小時	五感心療癒—從心接納自己		啟宗心理諮商診所 林世莉 諮商心理師	
	13:30-16:10	3 小時	與自我對話—畫布話我心			
	課程簡介	本課程活動進行方式如下: 1. 用生涯無限可能卡協助教師探索自己的無限可能 2. 透過心靈各項活動探索自己正向能力所在 3. 透過大自然森林療癒五感體驗與畫布,創造自己無限可能的生命力				
	注意事項	請自備瑜珈墊、小涼被或小外套。				

### (四) 5月第4期:和諧粉彩工作坊系列一--心中的星蹤:尋找親師生的心希望

課程類別	教師輔導增能減壓(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
5/18 (三)	09:00-12:00	3 小時	回到內心的安定自在		啟宗心理諮商診所 蘇貞 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	<p>迷途於黑暗中無法前進時,不妨停下步伐,抬頭等待星蹤。</p> <p>生活中無論是大環境、周遭人事物的變動,都無法靠一己之力有效地扭轉,感覺窒礙難行之際,暫停一下,回歸自己,在自己心中的小宇宙內,找到屬於自己的希望之星,就能繼續地勇往前行。</p> <p>課程創作媒材以粉彩為主,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舒緩體驗。</p>				
注意事項	<p>1. 請務必在獨立不受打擾的空間參與課程,享受高品質的療癒時光。</p> <p>2. 上課前請先行準備粉彩相關用具,錄取通知時亦會有詳細清單。</p>					

(五) 5月第5期：和諧粉彩工作坊系列二—生命教育的源頭與目的地：愛與和平

課程類別	教師輔導增能減壓(線上)		課程時數	半日3小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
5/18 (三)	13:30-16:10	3小時	不安與衝突是生命的導師		啟宗心理諮商診所 蘇貞諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>為世界祈願，為生命祈願，願愛與和平常在。</p> <p>戰爭、病毒、紛爭、未知慢慢襲捲而來，如何陪伴學生平靜有智慧地面對世界的不確定，老師得先陪伴自己，找到內心的愛，進而引領著學生也看見對生命的熱誠，繼續往崎嶇的未來前進，這些就是給自己和他人、環境最好的祝福，有了愛，和平也會隨之而來。</p> <p>課程創作媒材以粉彩為主，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。</p>				
注意事項	<p>1. 請務必在獨立不受打擾的空間參與課程，享受高品質的療癒時光。</p> <p>2. 上課前請先行準備粉彩相關用具，錄取通知時亦會有詳細清單。</p>					

(六) 5月第6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
5/20 (五)	09:00-12:00	3小時	情緒調適的 基本概念及方法體驗		淡江大學教育心理 與諮商研究所 張祐誠諮商心理師	
	13:30-16:10	3小時	創傷知情的基本概念/ 自我安定的方法練習			
	課程簡介	<p>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。</p>				
注意事項	請穿著適合舒展的衣物(請勿著裙裝)。					

(七) 6月第1期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第11場：說不出口的，更需要被聽懂

課程類別	心理師讀書會(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
6/7 (二)	09:00-12:00	3小時	11個暖心對話練習，走進孩子的心		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師 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 (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 理解「觀點」對於情緒與行為的影響</li> <li>● 理解人類行為的核心三個需求</li> <li>● 練習同理的對話句型與實務應用</li> </ul>				
	注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課前請先閱讀「說不出口的，更需要被聽懂——11個暖心對話練習，走進孩子的心」一書。</li> <li>2. 欲參加者，請填寫課前期待：<a href="https://forms.gle/Yy4zjcrveybQ1PWA">https://forms.gle/Yy4zjcrveybQ1PWA</a> (不影響錄取與否)</li> </ol>				

(八) 6月第2期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第12場：修補生命的洞

課程類別	心理師讀書會(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
6/7 (二)	13:30-16:10	3小時	從原生家庭出發，為童年療傷		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師 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 (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 辨識成長過程中的受傷經驗</li> <li>● 探索無效的溝通模式</li> <li>● 重新探索保護與尊重彼此的互動方式</li> </ul>				
	注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課前請先閱讀「修補生命的洞：從原生家庭出發，為童年療傷」一書。</li> <li>2. 欲參加者，請填寫課前期待：<a href="https://forms.gle/Zppwd9HewKbnQbaK6">https://forms.gle/Zppwd9HewKbnQbaK6</a> (不影響錄取與否)</li> </ol>				

(九) 6月第3期：心智模式與正念情緒調適工作坊

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
6/9 (四)	09:00-12:00	3 小時	身心間的關係與連結		國立台北教育大學 教育系 黃鳳英 副教授	
	13:30-16:10	3 小時	正念與情緒調節			
	課程簡介	心智(mind)的運作模式與我們健康息息相關，本課程除了介紹心智、大腦與身心反應的關係，並帶領參與者學習簡單的日常生活正念活動與正念情緒調適的基本策略。				
	注意事項	請穿著適合舒展的衣物(請勿著裙裝)。				

(十) 6月第4期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第13場：脫癮而出不迷網

課程類別	心理師讀書會(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
6/14 (二)	09:00-12:00	3 小時	數位時代父母的 3C 教養策略		愛心理管理顧問公司 陳志恆心理師	
	課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 數位教養的三大原則</li> <li>● 要開放也要規範：3C 手機與網路的管控原則</li> <li>● 迷「網」了嗎？網絡沉迷的認識與防範</li> <li>● 小心！無處不在的網路陷阱</li> </ul>				
	注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課前請先閱讀「脫癮而出不迷網：寫給網路原生世代父母的教養書」一書。</li> <li>2. 欲參加者，請填寫課前期待：<a href="https://forms.gle/XJd6aeLNHmiNenX46">https://forms.gle/XJd6aeLNHmiNenX46</a> (不影響錄取與否)</li> </ol>				

(十一) 6月第5期：「鬼滅之刃」中的人性不滅—從動漫中理解學生的情感需求

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
6/16 (四)	09:00-12:00	3 小時	你我心中的人和「鬼」		臺北市立聯合醫院 陽明院區 柯書林 臨床心理師	
	13:30-16:10	3 小時	人「鬼」的共處之道			
	課程簡介	<p>「鬼滅之刃」—風靡中小學生的日本動漫—吸引著大家目光的，除了高潮迭起的劇情和高科技所呈現的華麗流暢畫面之外，還有人性中隱然的幽微和內心深層渴望被愛的嚮往。</p> <p>心理師將帶著大家透過這部動漫，探訪人心/性的光明與黑暗—善良溫柔的「炭治郎」和陌生可怕的「鬼」。人處在壓力點時，強大情緒能量來襲所形成的「鬼」，讓身經百戰的「鬼殺隊」(理智和身體)持續用精湛的劍術奮戰，好阻止「鬼」如黑夜般地瀰漫整個大地，但最後總是兩敗俱傷(身心不穩的狀態)。</p> <p>事實上，要如何在歷經情緒風暴時，找到同理與接納的「炭治郎」，讓被過去積累無人樂見的「鬼」，流著淚連結自己、找回愛而能好好安息，也明白心中的「炭治郎」和「鬼」其實也是可以和平共處的。</p>				
	注意事項	請穿著適合舒展的衣物(請勿著裙裝)。				

(十二) 6月第6期：和諧粉彩工作坊系列三—心靈的洗滌：師生內在連結的力量

課程類別	教師自我成長工作坊(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
6/22 (三)	13:30-16:10	3 小時	紛擾是重新出發的動力		啟宗心理諮商診所 蘇貞 諮商心理師	
	課程簡介	<p>疲憊蒙塵的心，需要用流浪洗滌。跳上未知目的地的火車出走就對了。</p> <p>發揮想像力與創意，結合過往美好的經驗，在這瞬息萬變的世界裡，帶著疲憊的心到自己內在的寧靜之地旅行，讓自己能在紛亂中站穩腳步並且再度啟程，找到突破重圍的力量。老師們能連結回自己的內心了，就也能帶著孩子們找到自己。</p> <p>課程創作媒材以粉彩為主，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舒緩體驗。</p>				
	注意事項	<p>1. 請務必在獨立不受打擾的空間參與課程，享受高品質的療癒時光。</p> <p>2. 上課前請先行準備粉彩相關用具，錄取通知時亦會有詳細清單。</p>				

(十三) 6月第7期：師生情緣的相知與相惜工作坊

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
6/23 (四)	09:00-12:00	3 小時	和特殊學生的有效心溝通		暖心心理諮商診所 朴世光 諮商心理師	
	13:30-16:10	3 小時	回歸生命的平衡感			
	課程簡介	<p>上午的課程將會聚焦在了解亞斯伯格症、憂鬱症、焦慮症、ADHD 的孩子，並且找出適合與這些孩子的溝通方式，師生間彼此相知，可進一步的改善並增進師生間的關係。</p> <p>下午的課程則是回到老師們自己，除了理解壓力來源之外，透過一些紓壓和放鬆的活動練習照顧自己的身體，並且找到如何面對壓力的方式，同時也開始懂得疼惜自己的努力與付出。</p>				
	注意事項	請穿著適合舒展的衣物(請勿著裙裝)。				

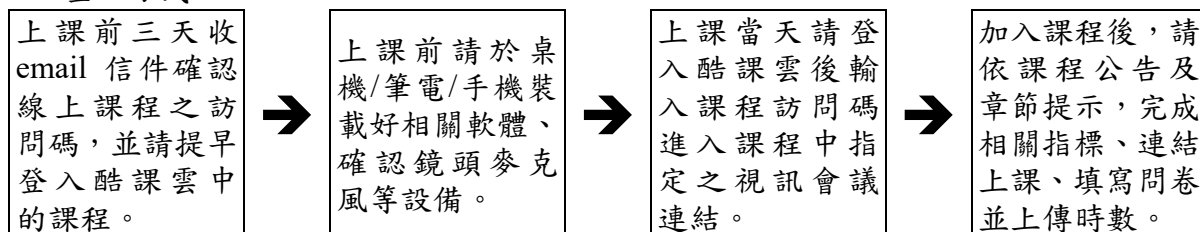
七、報名方式：(實體/線上課程皆同)

- (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) 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、相關注意事項等)，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、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：全程參與者核發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：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。