

臺北市教師研習中心

111 年暑假「教師心靈活水工作坊」(第 3~10 期) 實施計畫

一、研習依據：依臺北市教師研習中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、研習目的：透過不同議題探討，幫助教師自我覺察及統整以紓解教師工作壓力，增進教師心理健康。

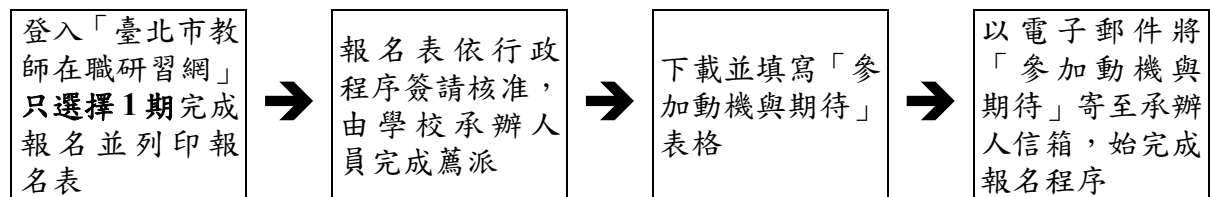
三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

四、研習簡介：將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、延期或取消辦理，將以電子郵件通知並於教師在職研習網公告。

期別	第 3 期	第 4 期	第 5 期	第 6 期	第 7 期	第 8 期	第 9 期	第 10 期
講座	蘇 貞 心理師	黃柏嘉 心理師	成 蒂 心理師	汪淑媛 教 授	陳一蓉 心理師	伍淑蘭 心理師	李素芬 心理師	陳德中 心理師
團體 取向	抹繽紛沐微 光和諧粉彩 潤心工作坊	跟阿德勒學 正向看自己 工作坊	家庭溯源 工作坊	夢，讀懂你 的潛意識 工作坊	生態療癒 統整自我 工作坊	自我療癒心 理劇工作坊	內在孩童探 索與自我照 顧工作坊	正念減壓 工作坊
正取	24 人	20 人	18 人	20 人	20 人	20 人	20 人	20 人
地點	文康室	教師希望心坊 小團體活動區		酷課雲 Google Meet	教師希望心坊小團體活動區			
日期	7 月 5 日 7 月 7 日	7 月 13 日 7 月 15 日	7 月 20 日 7 月 22 日	7 月 26 日 7 月 29 日	8 月 3 日 8 月 5 日	8 月 9 日 8 月 12 日	8 月 15 日 8 月 17 日	8 月 22 日 8 月 24 日
星期	二 ~ 四	三 ~ 五	三 ~ 五	二 ~ 五	三 ~ 五	二 ~ 五	一 ~ 三	一 ~ 三
時間	09:00~16:10（午餐及午休時間 11:50~13:30）							
時數	3 天 18 時			4 天 24 時	3 天 18 時	4 天 24 時	3 天 18 時	
個人 自備 項目	環保杯、筆記本、筆							
服裝	10 種耗材 (行前通知)	無	抱枕	獨立不受打 擾之空間	無	過期雜誌 1 本	紙黏土 1 包	無
指 定 閱 讀	無任何限制	地板活動褲裝為宜		無任何限制	地板活動褲裝為宜			
備 註	無		無	與己同在/好 好存在/夢、 覺察、轉化/ 讀夢團體與 實務技巧	無	無	無	無
	1、各期「帶團者簡歷與團體取向介紹」和「參加動機與期待」，請進入「臺北市教師在職研習網」本班次網頁，點選「瀏覽報名」中之「實施計畫」開啟瀏覽。 2、工作坊是完整的體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎三天確實能全程參與的教師報名參加。 3、報名時需確實填寫「參加動機與期待」並同時寄出。（「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求及課程安排的重要依據。） 4、各期採分開報名，每人限報名 1 期，不需填寫志願。 5、錄取之學員請務必在開課前詳閱課前通知，攜帶需自備之物品。							

五、報名日期：111 年 5 月 6 日(週五)起至 111 年 6 月 5 日(週五)止。

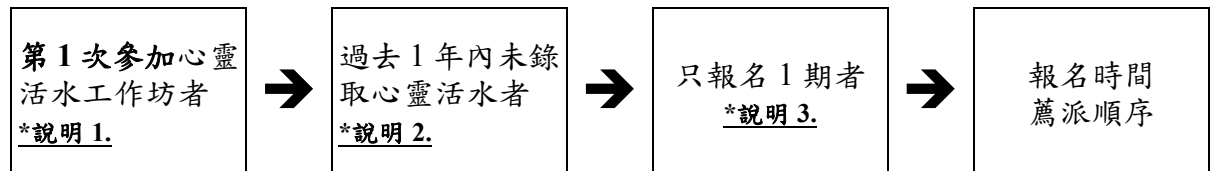
六、報名流程：



- (一)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。**(「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。)
- (二)「參加動機與期待」線上表單連結如下：<https://forms.gle/hRAHMBApUU5suss78>。
- (三)詳實填寫「參加動機與期待」後，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認(報名完成確認，非錄取通知)。
- (四)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可**全程參與**的教師再報名參加。

七、遴選順序程序：

- (一)參加遴選資格：1.完成報名薦派程序；2.填寫並回傳「參加動機與期待」。
- (二)遴選順序：



- (三)因考量研習資源之活絡性，請留意下列說明：
- 1.自 100 年起**第 1 次參加**心靈活水工作坊者優先。
 - 2.過去 1 年內(110 年 7 月至 111 年 6 月)未錄取本中心 3 天(含)以上同性質工作坊者，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；
 - 3.每名教師只能報名 1 期，為維護公平性，**倘報名超過 1 期者將先不錄取**，視報名狀況再辦理通知後續遴選，故請詳讀「帶團者簡歷與團體取向介紹」並慎重選擇適合之期別。
- (四)**每校每期只錄取 1 名教師**，以維護團體歷程之順暢性；同校之不同教師依上述順序錄取。
- (五)相關辦法如有未竟之處，另行依本次報名狀況修訂遴選方式。

八、取消及請假：

- (一)為維護工作坊品質，本中心**不接受現場報名或旁聽**。
- (二)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(「取消研習表單」請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載)，由學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到 ocuulin@mail.taipei.gov.tw，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。
- (三)請假：倘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)，在工作坊上課前寄到 ocuulin@mail.taipei.gov.tw，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。
- (四)為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習者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」系統內暫停該員報名本中心各研習班之權利 3 個月。

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/未錄取通知，並於臺北市教師在職研習網最新公告欄公布正取及備取名單。

十、注意事項：

(一)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。

(二)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、研習核章：研習結束後，得依實際參與狀況，透過臺北市教師在職研習網核給研習時數，唯請假時數超出研習總時數 **1/5**（第 6、8 期 4 小時，其餘各期 3 小時）者，依本中心研習員請假相關規定不予核章。

十二、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十三、其 他：本課程實施計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。