

## 臺北市教師研習中心

### 112 年寒假暨上半年「教師心靈活水工作坊」(第 1~4 期)實施計畫

一、研習依據：依本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，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期使提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。

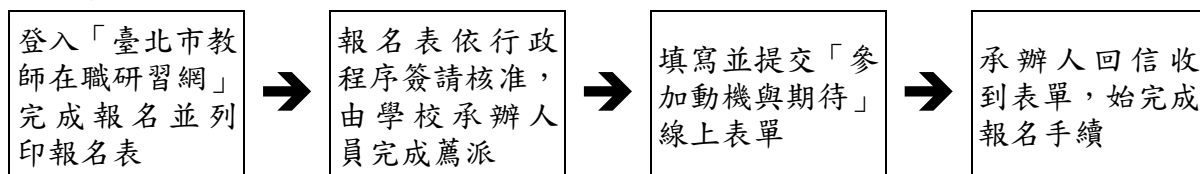
三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

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 1 期                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第 2 期                   | 第 3 期                   | 第 4 期                                                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|
| 講座   | 黃素菲 教 授                                                                                                                                                                                                                                                                           | 林世莉 諮商心理師               | 張祐誠 諮商心理師               | 汪淑媛 教 授                                              |
| 團體主題 | 早期經驗與生活風格<br>工作坊                                                                                                                                                                                                                                                                  | 聚焦亮點正向人生<br>工作坊         | 「關係中的自我安定」<br>心理劇工作坊    | 夢，讀懂你的潛意識—<br>讀夢帶領人培訓工作坊                             |
| 正取   | 24 人                                                                                                                                                                                                                                                                              | 24 人                    | 24 人                    | 20 人                                                 |
| 地點   | 本中心教師希望心坊小團體活動區                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                         | 酷課雲、Google Meet                                      |
| 日期   | 1 月 30 日<br> <br>2 月 1 日                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 月 2 日<br> <br>2 月 4 日 | 2 月 6 日<br> <br>2 月 8 日 | 3 月 4、18 日<br>4 月 8、22 日<br>5 月 6、27 日<br>6 月 3、17 日 |
| 星期   | 一 ~ 三                                                                                                                                                                                                                                                                             | 四 ~ 六                   | 一 ~ 三                   | 六                                                    |
| 時間   | 09:00~16:10                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                         | 09:30~12:30                                          |
| 時數   | 3 天 18 時                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |                         | 8 天 24 時                                             |
| 自備項目 | 環保杯、筆記本、筆 (請注意研習前 2 週所發之研習須知)                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |                         |                                                      |
| 服裝   | 過期雜誌 1 份                                                                                                                                                                                                                                                                          | 報紙 1 份                  | 抱枕、娃娃(紓壓小物)             | 1.獨立不受打擾之空間<br>2.每次下課後繳交 500-800 字心得(8 篇)。           |
| 指定閱讀 | 無                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |                         | 1. 與己同在 2. 好好存在<br>3. 夢、覺察、轉化<br>4. 讀夢團體與實務技巧        |
| 備註   | 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。<br>2. 工作坊是完整的體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎三-八天確實能全程參與的教師報名參加。<br>3. 報名時需確實填寫線上「參加動機與期待」並提交。(「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。)<br>4. 各期採分開報名，每人限報名 1 期，不需填寫志願。<br>5. 第 4 期工作坊限曾參加過汪教授的讀夢工作坊或研習(中心或相關單位主辦)者報名。 |                         |                         |                                                      |

五、報名日期：即日起至 112 年 1 月 6 日（週五）止；惟 1 年內未曾參加本中心 3 天（含）以上同性質工作坊且已完成報名手續者人數大於總錄取人數時，得提前截止報名。

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/BF3ua83w7Y3Yei2g8>。

(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：

(一)完成上述報名、學校行政薦派程序。

(二)確填寫並提交「參加動機與期待」線上表單。

(三)因考量研習資源之活絡性，請留意：

1. 1 年內未錄取（111 年 1 月至 12 月）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；

2. **每名教師只能報名 1 期**，以為維護公平性；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，故請詳讀團體取向介紹及帶團者簡歷慎重選擇適合之期別。

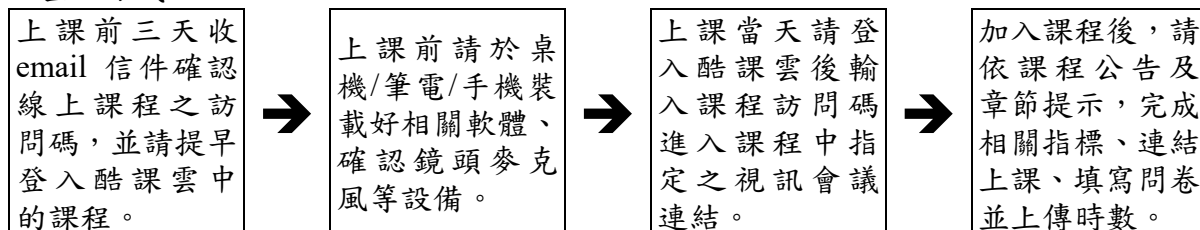
(四)**每校每期只錄取 1 名教師**，以維護團體歷程之順暢性；同校之不同老師依上述(一)~(三)排序錄取。

(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、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：為尊重講座及課程同儕，參與線上課程**請務必準時加入，遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時**，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：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**。

## 九、取消及請假：

- (一)為維護研習品質，本中心不接受現場報名或旁聽。
- (二)研習取消：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（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到 [as8309@gov.taipei](mailto:as8309@gov.taipei) 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。
- (三)研習請假：如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 [as8309@gov.taipei](mailto:as8309@gov.taipei)，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。
- (五)以傳真方式取消報名或請假者，請在傳真後來電確認。

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，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**（3 或 4 小時）者，不核予研習時數。

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：[as8309@gov.taipei](mailto:as8309@gov.taipei)。

十三、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十四、其 他：本計畫奉本中心主任核准後辦理，修正時亦同。