

## 臺北市教師研習中心

### 112 年 1-2 月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(課程若有更動以網路公布為準)：

| 課程期別     | 課程日期(112 年)     | 上課方式 | 參與人數 | 報名截止日期(即日起至)           |
|----------|-----------------|------|------|------------------------|
| 1 月第 1 期 | 1 月 5 日(星期四)全日  | 實體課程 | 20   | 111 年 12 月 26 日(星期一)截止 |
| 1 月第 2 期 | 1 月 9 日(星期一)上午  | 線上課程 | 24   | 112 年 1 月 2 日(星期一)截止   |
| 2 月第 1 期 | 2 月 23 日(星期四)下午 | 線上課程 | 24   | 112 年 2 月 13 日(星期一)截止  |
| 2 月第 2 期 | 2 月 24 日(星期五)上午 | 線上課程 | 24   |                        |
| 2 月第 3 期 | 2 月 24 日(星期五)下午 | 線上課程 | 24   |                        |

六、各期課程表：

(一)1 月第 1 期：傾聽孩子情緒表達，如何介入及引導？

| 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  |    |
| 1/5<br>(四) | 09:00-12:00 | 3 小時          | 話語背後的情緒                                                                                                                                                             |      | 王意中心理治療所  |    |    |
|            | 13:30-16:10 | 3 小時          | 行為背後的訊息                                                                                                                                                             |      | 王意中 臨床心理師 |    |    |
|            | 課程簡介        |               | 任何的情緒都有存在的必要，都是當事人主觀的經驗感受，很是自然，我們不需要否定，批判，壓抑。雖然如此，有些學生面對當下的情緒風暴，常常被困住，或無法有效地調適，造成在生活、學習、人際、關係、感情等困擾。<br>說話，不是孩子擅長的事。孩子不說，不等同於孩子沒有事。孩子很容易透過各種非語言行為、以大人無法接受的態度等方式，來表達 |      |           |    |    |

|  |  |                                                                                                                                                               |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>自身的情緒。該如何來聆聽學生的內在聲音，該如何來解讀學生所傳遞出來的情緒，陪伴學生共同面對當下，自己如何解釋周遭的事物。</p> <p>心理師將引導老師們藉由示範、解說、分享、角色扮演等方式，協助親師有效理解學生的情緒表達，並探討適切的介入與協助、因應方式。以拉近親師生之間的距離，與維繫良好的關係。</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

(二) 1 月第 2 期：從電影談師生溝通——老師的話所能帶給學生的力量

| 課 程 類 別    |             | 教師輔導增能減壓課程(線上) |                                                                         | 課程時數 | 半日 3 小時              | 人數 | 24 |
|------------|-------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------|------|----------------------|----|----|
| 日 期        | 時 間         | 時 數            | 單 元 課 程 / 內 容                                                           |      | 講 座                  |    |    |
| 1/9<br>(一) | 09:00-11:50 | 3 小時           | 師生互動從建立關係開始                                                             |      | 初和心理諮商所<br>黃柏威 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        |                | 本課程會透過解讀電影故事中的場景與對話，覺察師生溝通與互動帶來的影響，幫助學員用更開放與尊重的態度，與學生建立關係，讓對話成為影響學生的力量。 |      |                      |    |    |

(三) 2 月第 1 期：學生的情緒地雷踩或不踩？老師的心情誰來踩？

|             |                |      |                                                                                                                              |         |    |                               |
|-------------|----------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------------------------------|
| 課 程 類 別     | 教師輔導增能減壓課程(線上) |      | 課程時數                                                                                                                         | 半日 3 小時 | 人數 | 24                            |
| 日 期         | 時 間            | 時 數  | 單 元 課 程 / 內 容                                                                                                                |         |    | 講 座                           |
| 2/23<br>(四) | 13:30-16:10    | 3 小時 | 師生情緒共存之道                                                                                                                     |         |    | 臺北市立聯合醫院<br>陽明院區<br>柯書林 臨床心理師 |
|             | 課程平台           |      | 酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)                                                                                               |         |    |                               |
|             | 課程簡介           |      | 您知道學生有 3 種雷嗎？而且家長也有喔！連老師們自己也有些不為人知的雷區！大家都有自己在意的點，所以怎麼樣在不同情境中，可以知己知彼，進而求得百戰不殆，畫好自己的界限同時也不越過別人的線，找到適合彼此相處的平衡點。歡迎參與本課程，一起來尋找答案！ |         |    |                               |

(四) 2 月第 2 期：教師內在自我安頓--透過冰山體驗薩提爾成長模式的魔力

|             |             |                |                                                                                                               |      |         |                 |    |
|-------------|-------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|-----------------|----|
| 課程類別        |             | 教師輔導增能減壓課程(線上) |                                                                                                               | 課程時數 | 半日 3 小時 | 人數              | 24 |
| 日期          | 時間          | 時數             | 單元課程 / 內容                                                                                                     |      |         | 講               | 座  |
| 2/24<br>(五) | 09:00-12:00 | 3 小時           | 運用冰山接觸內在自我                                                                                                    |      |         | 行動社服督導<br>楊東蓉老師 |    |
|             | 課程平台        |                | 酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)                                                                                |      |         |                 |    |
|             | 課程簡介        |                | 如果地圖是人類溝通「位置」最好的發明，那麼薩提爾的冰山就是我們溝通「內在狀態」最好的工具。此堂課將帶領老師們認識內在冰山圖，並透過此圖解讀行為背後藏著哪些情緒、觀點、期待、渴望，進而練習轉化內在慣性，做出有覺知的決定。 |      |         |                 |    |

(五) 2 月第 3 期：親師生溝通的根本之道--運用薩提爾成長模式與壓力共舞

| 課程類別        |             | 教師輔導增能減壓課程(線上) |                                                                                                                                      | 課程時數 | 半日 3 小時 | 人數              | 24 |
|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|-----------------|----|
| 日期          | 時間          | 時數             | 單元課程 / 內容                                                                                                                            |      |         | 講               | 座  |
| 2/24<br>(五) | 13:30-16:10 | 3 小時           | 在壓力下更認識自己                                                                                                                            |      |         | 行動社服督導<br>楊東蓉老師 |    |
|             | 課程平台        |                | 酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)                                                                                                       |      |         |                 |    |
|             | 課程簡介        |                | 老師們經常覺得壓力很大嗎？當壓力來時，您會正視或逃避？當面對親師生應對中差異的壓力時，您會指責、打岔、超理智或討好？此講座將提供實用易懂的說明與解析，幫助老師們練習用內在智慧因應壓力，化壓力為助力，放下不合理的期待，真誠一致的接納自己、愛自己，尊重自己的存在價值。 |      |         |                 |    |

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、相關備註事項等)，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。

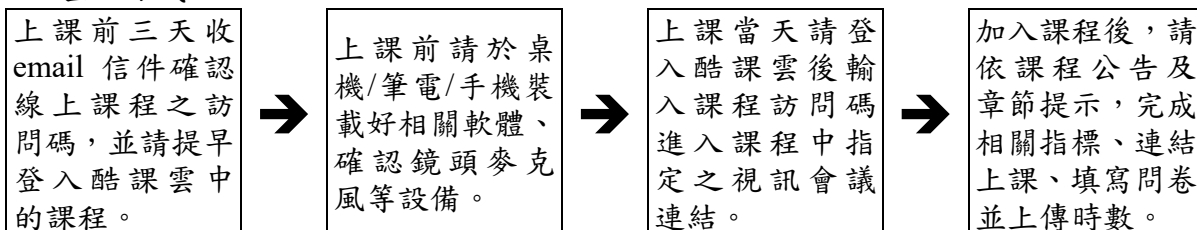
2.報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業（仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者）。

(四) 如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

#### 八、備註事項：

##### (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，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，依課程規劃核發**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：as8309@gov.taipei。

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。