

臺北市教師研習中心
110 年度 3 月份教師聯誼活動實施計畫
壓力美學新解～教師書(紓)壓手作坊

一、活動依據：本中心辦理教師聯誼活動要點。

二、活動目的：

- (一)提倡正當休閒活動，增進教師情誼，促進身心健全發展。
- (二)透過與團體夥伴的共學參與及親自體驗，有助於紓解壓力，達到身體、精神和心理上的鬆弛與健康。
- (三)透過藝術創作的冒險嘗試產生成就感，促進個體的成長和正向的改變，並享受藝術創作所帶來充實生命的樂趣。

三、活動對象及人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼稚園)教師，30 人。

四、日期/時間：110 年 3 月 27 日(星期六)，上午 9 時至 12 時。

五、活動地點：本中心文康室(臺北市北投區陽明山建國街 2 號)。

六、報名截止日期：110 年 3 月 16 日(星期二)。

七、活動課程表

日期	時間	時數	課程名稱	講座
3 月 27 日 (星期六)	09:00~09:50	1	團體暖身、媒材探索與示範	國立陽明交通大學 張麗君諮商心理師
	10:00~11:50	2	創作體驗、作品分享與慶祝	
	11:50~12:30		用餐、賦歸	

八、報名方式：

- (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)本研習於報名截止後以各研習員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知錄取，請自行列印研習通知並準時參加研習。
- (三)為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，優先錄取之順序如下：
 1. 參加次數：未參加過教師聯誼者優先，未額滿時以曾參加次數較少者優先。
 2. 報名順序：學校需在報名截止日前完成薦派報名作業。(仍未額滿時，則錄取參加次數最少者)。

註:每校限額 1 名，若同校超過 1 人報名時，以上述順序擇 1 名錄取。

九、注意事項

(一)報名事宜

- 1.備餐：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 221。

3.出席狀況：

- (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**於於本市教師在職研習網最新公告中瀏覽下載，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.jpg 格式，寄至承辦人電子信箱中或傳真至 28611119，並來電確認，始完成請假程序，逾期仍以無故缺席登記。
- (2)為珍惜教育資源，經報名錄取人員不得無故缺席，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、餐食等行政作業，敬請配合。
- (4)課程當天請穿著適合活動的衣物。

(二) 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生活輔導員。

(三) 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**務必配戴口罩**，未戴口罩將無法入場。

(四) 參與人員無需任何基礎；請自備美工刀、具刻度之30公分量尺、A4切割墊(若無現成工具或隨身攜帶不便，請與現場學員共用)。

十、錄取公告：遴選完畢後，將透過臺北市教師研習電子護照寄發研習通知，並於臺北市教師研習電子護照最新公告欄公布正取及備取名單。

十一、研習時數：全程參與研習者核發**3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。**

十二、聯絡方式：吳季琪輔導員，電話：(02)28616942轉226，電子信箱：dfps92008@tp.edu.tw。

十三、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十四、其他：本活動計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。

幾張照片幾行字 說一個自己的生命史
一支鉛筆幾幅圖 畫一本校園的軌跡書
管它是學生賀卡 研習條 明信片 行事曆
還是數個人影 鬼畫糊
送自己一個連結過去、現在與未來的祝福
邀請你來
將情感與創意
融進簡單的紙張裡
做一本世界上獨一無二的手工書

【工作坊設計理念】

工作坊以提昇「美的覺醒」為出發點，拋開智育至上的格局，結合視、聽、觸、和前庭覺刺激的感覺調和方式，誘發愉悅放鬆和不具威脅的環境，去悉心感受外在繽紛細緻的世界。其有獨特的親和力，能讓參與者自然融入，在此環境裡可體驗自主嘗試的成就感，並產生許多正向反應，包括情緒、注意力及和週遭人事物互動連結的動機，使精神壓力得以重新調整（psychological reset），並豐富自己的生命。

【完成之作品參考】

