

## 臺北市教師研習中心

### 110 年 6 月份教師希望心坊課程實施計畫

- 一、課程依據：依據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的壓力，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(含附設幼稚園)教師。請各校轉知所屬教師報名參加並惠予公假登記。
- 四、參與人數：每期 24 人。
- 五、課程地點：本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街 2 號)。

#### 六、課程及報名截止日期：

| 課程期別  | 課 程 日 期             | 報 名 截 止 日 期          |
|-------|---------------------|----------------------|
| 第 1 期 | 110 年 6 月 5 日(星期六)  | 即日起至 5 月 25 日(星期一)截止 |
| 第 2 期 | 110 年 6 月 10 日(星期四) | 即日起至 6 月 1 日(星期一)截止  |
| 第 3 期 | 110 年 6 月 25 日(星期五) | 即日起至 6 月 14 日(星期一)截止 |

#### 七、課程表：

##### (一) 第 1 期：教師如何面對自己與學生的性議題—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 |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 課 程 時 數 | 全 日 6 小 時                 |
|------------|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|
| 日 期        | 時 間         | 時 數               | 單 元 課 程 / 內 容                                                                                                                                                                                                                                                   |         | 講 座                       |
| 6/5<br>(六) | 09:00-11:50 | 3 小 時             | 從發展與能力建構觀點，重新<br>認識青春期發展的議題與挑戰                                                                                                                                                                                                                                  |         | 荷光性諮商<br>專業訓練中心<br>李翊平心理師 |
|            | 13:30-16:10 | 3 小 時             | 如何回應青春期的各種性相<br>關好奇，書籍媒材使用演練                                                                                                                                                                                                                                    |         |                           |
|            | 課程簡介        |                   | 與學生談「性」往往是讓教師倍感尷尬的話題！在這世代交替的過程中，過往接受偏向封閉、單方面性知識的老師們要如何跟開放、獲取多元訊息的新世代來討論性議題呢？對即將進入青春期的學生而言，面對身心的快速變化，與伴隨而來的好奇心與探索需求，有些孩子則難免產生困惑甚至恐懼。<br><br>本次工作坊以主題式短講、體驗活動、小組討論、模擬實務演練進行，透過合適的媒材，學員不但可以從中更新過往習得的性知識，進而重新認識自己，建立談論關於青春期前後發展的關係與橋樑，釐清好奇與困惑，疏導與建構情緒調節能力，奠立健康的性知識。 |         |                           |

(二) 第 2 期：從心建立親師生好關係——自我與人際互動探索

| 課程類別        |             | 教師輔導增能減壓課程                                                                                                                                                                                       |              | 課程時數 | 全日 6 小時                  |
|-------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|--------------------------|
| 日期          | 時間          | 時數                                                                                                                                                                                               | 單元課程 / 內容    |      | 講座                       |
| 6/10<br>(四) | 09:00-11:50 | 3 小時                                                                                                                                                                                             | 從關係中照見自我     |      | 暖心全人諮商中心<br>柯盈如心理師       |
|             | 課程簡介        | 與別人的關係就像是一面鏡子，映照著我們內在對別人的期待，當自己聚焦在與別人的關係上，如面對師生、同儕及家庭關係，遇到壓力點時就會觸動到自己的情緒，就很容易在這段關係中感受到不被接納或孤單，或許，都是我們否認或拒絕自己的部分面相？<br>課程中透過心理師的引導、活動體驗與討論，幫助學員從關係互動裡認識自己，接納困擾我們的特質，發現隱藏的自我，重新尋回與自己和他人內外一致的親密好關係。 |              |      |                          |
|             | 13:30-16:10 | 3 小時                                                                                                                                                                                             | 以舞蹈釋放壓力、觸動心靈 |      | 台灣創意身心發展協會<br>張瓊鎂舞蹈動作治療師 |
|             | 課程簡介        | 透過身體的自由創意舞動，探索自己的身體及心靈，感受身體的流暢與連結，釋放積壓的情緒；在與身體同在的當下，覺察心靈深處，在安全及涵融的空間裡，允許自我的樣貌。療癒性的舞蹈課程設計，讓學員可安心地感受身體律動的美好，體驗身心整合的豐富，觸動心靈、紓解壓力！                                                                   |              |      |                          |

(三) 第 3 期：童年經驗與覺察身體對師生互動的影響

| 課程類別        |             | 教師輔導增能減壓課程                                                                                                                                                                    |                           | 課程時數                 | 全日 6 小時 |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|---------|
| 日期          | 時間          | 時數                                                                                                                                                                            | 單元課程 / 內容                 | 講                    | 座       |
| 6/25<br>(五) | 09:00-11:50 | 3 小時                                                                                                                                                                          | 從負面童年經驗研究省思<br>教師的自我安頓與角色 | 前政大心理系助理教授<br>錢玉芬教授  |         |
|             | 課程簡介        | 負面童年經驗是當代熱門倍受關注的議題，依據科學研究、心理輔導原理，回顧與統整自身過去的種種童年經驗，可帶出對未來的新看見、新盼望和新動力。<br>課程中教授將引導教師提升自我察覺的敏銳度、設立健康的界線，以達紓解情緒、轉換心境，強化內在支持力的美好境界，重新整合自己、轉化契機，並能同時理解學生過去成長經驗，協助學生妥善面對求學階段時的人際處遇。 |                           |                      |         |
|             | 13:30-16:10 | 3 小時                                                                                                                                                                          | 運用瑜珈啟動身體自癒力               | 克拉拉身體覺察工作室<br>蘇怡萍引導師 |         |

|  |      |                                                                                                                                                     |
|--|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 課程簡介 | 課程中運用瑜珈啟動身體覺察，擁抱低潮的自己，與自己逐步和解，學會當身體不適時，非藥物的身心修復療程，讓自己宛若重生！藉由頭肩頸筋膜放鬆實作—1. 練習用花生筋膜球，活化緊繃肌肉；2. 配合伸展鬆開，促進身心放鬆平靜。透過本課程將紓解您的教學、代班、行政工作壓力、告別倦怠感，再次啟動您自己熱力！ |
|--|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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(<http://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) 本課程於報名截止後，以各學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：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)。

#### 九、注意事項：

##### (一) 報名事宜

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(<http://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組：02-28616942 轉 221。
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，本人簽名並完成校內處室核章後，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 28611119，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。

- (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**務必佩戴口罩**，未戴口罩將無法入場。

#### 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，亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。

#### 十一、研習時數：全程參與研習者核發 6 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。**研習結束後，本中心將彙整研習員請假紀錄函送至研習員所屬學校，依權責列入差假登記之參考。

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：[ocuulin@mail.taipei.gov.tw](mailto:ocuulin@mail.taipei.gov.tw)。

十三、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十四、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。