

**臺北市教師研習中心**  
**111 年云端耘心工作坊～**  
**第 1 期「夢與生命教育」課程實施計畫**

**一、課程目的**

(一)提昇自我覺察及自我照顧能力，增進自我身心整合與平衡，進而有效地關懷和提昇學生身心健康，達到全人輔導工作之目標。

(二)自身深層探索外，結合教學，規劃出適合學生的課程教案，落實生命教育。

**二、課程對象/人數：**臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師/20 人。

**三、課程日期**

111年2月19日、3月5日、3月19日、4月2日、4月16日、4月30日（以上均為週六）

上午9時30分至12時30分。每次3小時，共6次，合計18小時。(須全程參與)

**四、報名日期：**即日起至 111 年 1 月 28 日(星期五)截止。

**五、課程平臺：**Google Meet 平台。線上課程。

**六、線上課程表：**(課程若有更動以網路公布為準)

**七、課程表/工作坊課程簡介：**

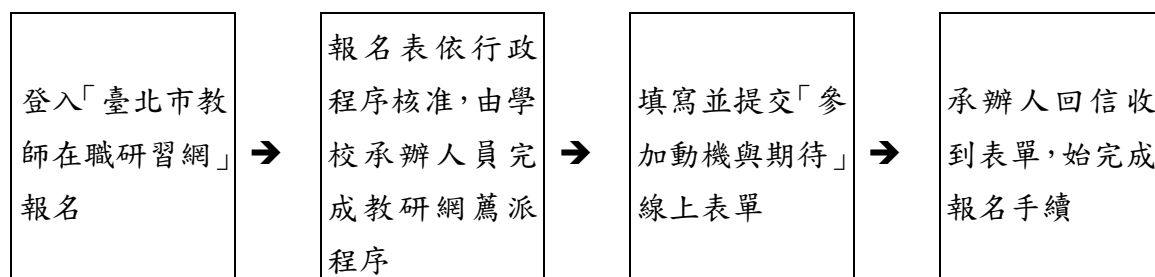
日期	時間	單元課程內容	講座
2 月 19 日	9:30	夢的知識理論簡介	國立暨南國際大學 社會政策與社會工作系 汪淑媛 教授
3 月 5 日	至	生命教育的內涵	
3 月 19 日	12:30	夢如何反應人的存在議題	
4 月 2 日		夢的語言：感覺與隱喻	
4 月 16 日		如何讀夢	
4 月 30 日		夢是生命教育導師	

夢來自潛意識，探索自己的夢是探索未知的自己，整合過去與現在，拓展內在心靈版圖，增強問題解決能力，創造生命更寬廣的舞臺，夢是生命的引路人。本課程將介紹夢本質、功能以及如何讀夢，協助我們好好存在。

夢與生命教育團體進行方式將運用歐曼（Montague Ullman）設計的小團體讀夢方法，實作體驗讀夢過程。每一個單元邀請一位成員志願分享近期的夢與近期生活脈絡，團體將協助投射夢境的感覺、隱喻，開發夢境的各種可能隱藏訊息，提供夢者參考，並透過彼此的提問對話，探尋夢的現實脈絡，循序漸進，揭開夢的面紗。

自願分享夢的成員，握有團體最高主導權，有完全的權力決定自己分享內容與深度，並可以隨時中斷夢的分享。為了尊重與保護夢者個人隱私，團體只能對夢者提出開放性問題，不能問引導性的問題，所有團體成員包括帶領者的觀點與想法都是投射，僅是協助的立場，夢者是詮釋自己夢的最高權威。由於夢的誠實與智慧本質，當我們能與自己的夢連結，我們將能快速地覺察自己的情緒、資源與優勢，療癒過去創傷，統整生命經驗，有創意地因應生活挑戰，讓生命更豐富自在。

## 八、報名流程



(一)完成網路報名薦派程序後，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。

(二)「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，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：<https://forms.gle/akjA8a5TBiwwjYiX6>。

(三)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

九、**遴選順序**:為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下:

(一)1年內未錄取(110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。

(二)依學校薦派次序，每校只錄取1名教師以利團體歷程之順暢運作。

(三)如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式。

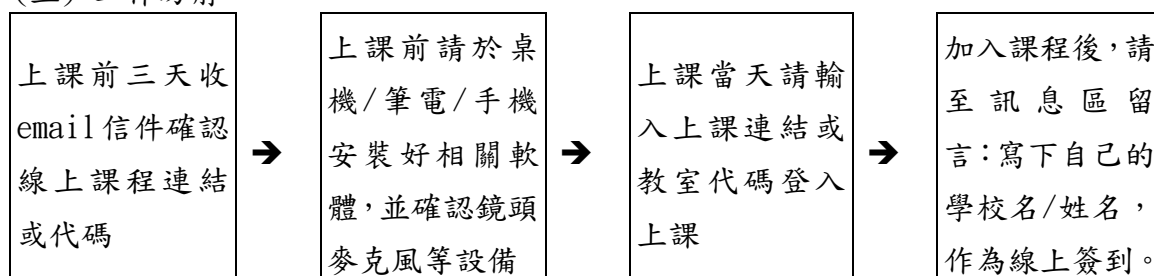
## 十、取消及請假

- (一) 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 [grace9042@mail.taipei.gov.tw](mailto:grace9042@mail.taipei.gov.tw) 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。
- (二) 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 [grace9042@mail.taipei.gov.tw](mailto:grace9042@mail.taipei.gov.tw)，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。
- (三) 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」系統內暫停報名本中心各研習班之權利 3 個月。
- (四) 以傳真方式取消報名或請假者，請在傳真後來電確認。

## 十一、注意事項

- (一) 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寄送錄取、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。
- (二) 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。

### (三) 工作坊前



### (四) 工作坊中

1. 請準時加入線上教室：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中，以免影響課程進行。
2. 課程規範：請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

### (五) 工作坊後

1. 課程結束後，請依講師依學習歷程設計模式，繳交 300-500 字學習心得。
2. 本工作坊結束後請繳交課程後回饋問卷。

十二、**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，惟請假時數超過研習總時數 1/5（3 小時）者，不核與研習時數。

十三、**聯絡方式**：尤惠娟組長，連絡電話：(02)28616942轉220，傳真：(02)28611119，  
電子信箱：grace9042@mail.tapei.gov.tw。

十四、**研習經費**：由本中心相關研習經費項下支應。

十五、**其他**：本計畫奉中心主任核准後辦理，修正時亦同。