

臺北市教師研習中心

110 年 3 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紓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，以提升臺北市教師教學及輔導效能。
- 三、參加對象：臺北市所屬各級學校(含附設幼稚園)教師。請貴校轉知所屬教師報名參加並請惠予公假派代。
- 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 3 月 13 日(星期六)	即日起至 3 月 8 日(星期一)截止
第 2 期	110 年 3 月 18 日(星期四)	即日起至 3 月 9 日(星期二)截止
第 3 期	110 年 3 月 23 日(星期二)	即日起至 3 月 16 日(星期二)截止

七、課程表：

(一) 第 1 期：陪伴學生面對問題行為——情緒調適與創傷知情觀點

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
3/13 (六)	09:00-11:50	3 小時	情緒調適及創傷知情之基本概念		毛蟲藝術心理諮商所 張祐誠心理師/所長
	13:30-16:10	3 小時	從人際社群角度協助情緒調適		
	課程簡介		本課程分享如何以「情緒調適」和「創傷知情」的觀點，使師生、班級能穩定身心和彼此支持，來陪伴學生面對行為問題。		

(二) 第 2 期：正向看待自我身心，師生關係不再傷腦筋

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	節 數	單 元 課 程 / 內 容		座
3/18 (四)	09:00-11:50	3 小時	正面管教從愛回自己開始		心曦心理諮商所 楊雅筑心理師
	課程簡介	藉由阿德勒心理學生命風格趣味心理小測驗，幫助您看懂壓力中的自己，並且從您的優弱勢小體檢，幫助您找到專屬壓力調適法。從覺察自身情緒、壓力因應模式，進而增進自我情緒與壓力調適。			
	13:30-16:10	3 小時	學會足部保養，生命才會廣		足踝中心特約物理治療師 施玟瑜物理治療師
	課程簡介	久站容易造成足部的負擔及衍生疼痛，同時與鞋子亦有密切的關聯，先了解這些問題發生的原因，才能有效處理這些疼痛的問題。此外，足部及小腿是由許多條肌肉共同支撐，久站久走都容易造成肌肉疲勞，平時可以用簡單的方式來自我放鬆，減輕肌肉的疲勞。			

(三) 第 3 期：師生對話卡關的妙方——情緒與身體的交互作用

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	節 數	單 元 課 程 / 內 容		講 座
3/23 (二)	09:00-11:50	3 小時	情緒對話卡與師生的談心時刻		啟宗心理諮商所 林盈佑心理師
	課程簡介	1. 認識情緒對話卡及師生互動間的運用。 2. 透過情緒對話卡，探索自己的身心狀態，並支持自己回到內在的平衡與穩定。			
	13:30-16:10	3 小時	調養身心靈的瑜珈練習法		友信醫療集團 友馨瑜珈 羅筱凡老師
	課程簡介	1. 如何放鬆僵硬筋骨與沾黏的肌肉 2. 運用正確核心肌群避免其他部位受傷代償 3. 音瑜珈-音療修復修復身心			

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，再由貴機關(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，優先錄取之順序如下：
 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(<http://insc.tp.edu.tw/>)、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 28626756，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運動的衣物。

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）等症狀，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。

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 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、研習核章：研習結束後，得依實際參與狀況，透過臺北市教師研習電子護照核給研習時數，唯請假時數超出研習總時數 1/5（小數點以後 4 捨 5 入）者，依本中心研習員請假相關規定不予核章。

十三、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：teacherhopebonding@gmail.com。

十四、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十五、其他：本課程計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。