

臺北市教師研習中心

113年教師希望心坊第20-22期課程

實施計畫

- 一、課程依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、課程目的：透過不同議題探討，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期使提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。
- 三、課程對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。
- 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：Google Meet 平台。
- 五、課程期別、日期、方式及報名截止日期：

課程期別	課程日期	上課方式	報名截止日期
第20期	11月07日(星期四)	線上	即日起至10月25日(星期五)
第21期	12月04日(星期三)	實體	即日起至11月15日(星期五)
第22期	12月10日(星期三)	線上	即日起至11月22日(星期五)

- 六、各期課程內容(課程若有更動以網路公布為準)

(一)第20期:親師生輔導與諮詢技巧實務討論

課程類別	教師自我成長工作坊（線上）		課程時數	6 小時	人數	24
日期	時間	單元課程			講座	
11/7 （四）	09:00-11:50	親師生輔導與諮詢技巧實務討論			胡展誥 諮商心理師 自由作家	
	13:30-16:10					
課程簡介	本課程對象不設限專輔教師，一般老師也都歡迎。進行的方式是以 Q & A 的形式進行，讓內容更貼近老師們的實務需求，希望能真正的幫助到老師，提供新思維或一起討論出可能的方向與解決之法，參與的教師須先以線上表單回答以下問題： 1. 請提出自己在學生輔導或親師諮詢上遇到的困境，簡述這個情況（可附上個案的年紀或簡單的相關資料） 2. 描述自己在這個情況中已經有採取的策略，效果如何？ 3. 希望討論的部分為何？ 這是一個和講者互動與輕鬆的討論，而不是個案研討會。					

備註	為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下： https://reurl.cc/vv4rak 。
----	---

(二)第21期:愛與教養不衝突

課程類別	教師自我成長工作坊（實體）		課程時數	6 小時	人數	20
日期	時間	單元課程			講座	
12/4 （三）	09:00-11:50	愛與教養不衝突— 覺察孩子的焦慮危機			王意中心理治療所 王意中臨床心理師	
	13:30-16:10					
課程簡介	覺察並針對孩子常見的焦慮，分析行為成因，依不同問題，提供相對應介入策略。期望協助孩子化解焦慮，維持平穩的情緒，讓愛與教養不衝突。					
備註	為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下： https://reurl.cc/bYyLdd					

(三)第22期: 好好休息Part2之自我疼惜

課程類別	教師自我成長工作坊 (線上)		課程時數	3 小時	人數	24
日期	時間	單元課程			講座	
12/10 (二)	09:00-11:50	好好休息 Part2 之自我疼惜			<u>蔡佳璇 臨床心理師</u> 《哇賽心理學》 Podcast 頻道主持人 《好好休息》作者	
課程簡介	在複雜又快速變動的時代，除了有滿滿的壓力，也難免經歷失敗和挫折，這時總會對自己有所不滿與自責。 雖說逃避不是辦法，但面對卻又讓人心痛，可以怎麼辦呢？ 一起來學習自我疼惜，用善意的語言自我對話，而不是自我批評來激勵自己。 不只能讓自己在受挫時，保持正向復原力，也能運用在教學現場陪伴孩子喔。					
備註	為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下： https://reurl.cc/NIEkgn					

七、報名/遴選：

(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，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。

(二)報名參加的學員請填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓講師了解您參與自我成長工作坊或課程的動機與期待。

(三)**實體課程**之報名人數，倘超過預計錄取人數時，基於研習資源運用之公平、普及性，遴選順序如下：

1. 有提交「參加動機與期待」線上表單者。
2. 以完成薦派之時間序先後錄取。(每校最多錄取2人為原則)
3. 相關辦法如有未竟之處，另行依各期報名狀況修訂遴選原則。

(四)各期遴選結果及課前通知等訊息，將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

八、注意事項：

(一)線上課程

1. 請先備妥及測試線上課程所需之資訊設備，如麥克風、鏡頭等。
2. 請以中文文本名登入課程平台，以利核對參加將來核發研習時數，未遵守者因無法辨識身分，不給予研習時數。
3. 請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程，另為尊重您與其他學員的分享、隱私，課程進行中，請不要錄音、錄影。

(二)實體課程

1. 備餐：12月4日工作坊為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。
2. 專車：當日登記搭車學員達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，或電洽輔導組吳小姐：02-28616942轉226。
3. 哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
4. 無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

九、出/缺席

(一)參加線上研習之學員請準時登入系統，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。

(二)完成報名程序之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於3日內完成補假程序。

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；惟請假時數超過研習總時數五分之一者，不核予研習時數。

十一、聯絡方式：劉怡秀研究教師，連絡電話：(02)28616942轉240，傳真：(02)28611119，電子信箱：bg3566@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。