

臺北市教師研習中心

113年教師希望心坊第17-19期課程

實施計畫

- 一、課程依據：依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/人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員/24人。
- 四、上課地點：【線上課程】Google Meet。
- 五、課程期別、日期及報名截止日期：

課程期別	課程日期	報名截止日期
第 17 期	9 月 13 日(星期五)	即日起至 8 月 30 日(星期五)
第 18 期	9 月 26 日(星期四)	即日起至 9 月 13 日(星期五)
第 19 期	10 月 16 日(星期三)	即日起至 10 月 4 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17期

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	
9/13 （五）	09:00-11:50	讓孩子少生氣— 教自己與孩子一起處理情緒困擾			王意中心理治療所 王意中臨床心理師	
	13:30-16:10					
課程簡介	你是否總是陷入說道理、責罵、打的惡性循環三部曲。想一想「孩子怎麼生氣，你才不會生氣？」你是否引導過孩子如何表達生氣？或苦惱於孩子老用哭來支配你？ 親子溝通之間，是否堅持或常處於妥協？是否清楚知道孩子的情緒地雷？總是誤踩地雷而不自知？當希望孩子做好情緒控制，但我們是否總是容易失控在先？ 引導參與講座學員藉由示範、解說、分享、角色扮演等方式，協助親子自我覺察情緒的變化，提升適切自我情緒表達，與自我情緒控制。以有效因應親子彼此的情緒困擾。					
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/DlgKWe 。					

(二)第18期

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	
9/26 (四)	09:00-11:50	我喜歡你，然後呢？ 用邀請與回應讓關係日益親近			晴天身心診所 黃柏威諮商心理師	
課程簡介	關係要如何從陌生到親近？介紹心理學上 36 個能增進關係的問題，從中尋找關係親近的關鍵，也會透過多部電影的故事情節，看看主角在關係中邀請與回應的模樣，幫助我們對自己的關係有更多覺察，也創造更好的人際親密互動。					
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/g6WRkb					

(三)第19期

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	
10/16 (三)	09:00-11:50	正向聚焦的概念 ~實作與練習一日工作坊			愛心理管理顧問公司 陳志恆諮商心理師	
	13:30-16:10					
課程簡介	1. 培養能看見美的眼光 2. 正向聚焦引發改變的運作原理 3. 正向聚焦的表達要領（基本+進階） 4. 正向聚焦的 30 種變化形式 5. 用正向聚焦表達深層理解					
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/eyEM9Q					

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)倘報名人數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. 112年8月至今未錄取本中心教師希望心坊辦理之相關課程者，曾錄取但已完成取消、請假手續者不在此列。
 - 2. 有提交「參加動機與期待」線上表單者。
 - 3. 以完成薦派之時間序先後錄取。
 - 4. 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相關訊息，本中心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)請先備妥線上課程所需之資訊設備，並測試功能是否正常(如麥克風、鏡頭等)。
- (二)出席時請將暱稱改為中文本名，以利將來核發研習時數，未遵守者因無法辨識身分，不給予研習時數。
- (三)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。

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：各期全程參與者，核發3-6小時研習時數。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。