

臺北市教師研習中心

111 年 11 - 12 月教師希望心坊課程實施計畫

- 一、課程依據：依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(含幼兒園)教師。
- 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：登入酷課雲、Google Meet 平台。
- 五、課程列表：含上課方式、參與人數、報名截止日期(依中央疫情指揮中心規定，滾動調整課程進行方式，若課程改為線上或延期辦理，將以電子郵件通知並於教師在職研習網公告)

課程期別	課程日期(111 年)	上課方式	參與人數	報名截止日期(即日起至)
11 月第 1 期	11 月 4 日(星期五)全日	實體課程	20	111 年 10 月 24 日(星期一)截止
11 月第 2 期	11 月 11 日(星期五)下午	線上課程	30	111 年 10 月 31 日(星期一)截止
11 月第 3 期	11 月 16 日(星期三)下午	線上課程	24	111 年 11 月 7 日(星期一)截止
11 月第 4 期	11 月 18 日(星期五)全日	線上課程	24	
11 月第 5 期	11 月 23 日(星期三)下午	線上課程	24	111 年 11 月 14 日(星期一)截止
12 月第 1 期	12 月 2 日(星期五)全日	實體課程	20	111 年 11 月 21 日(星期一)截止
12 月第 2 期	12 月 12 日(星期一)全日	線上課程	24	111 年 12 月 5 日(星期一)截止
12 月第 3 期	12 月 14 日(星期三)上午	線上課程	24	
12 月第 4 期	12 月 16 日(星期五)全日	實體課程	20	
12 月第 5 期	12 月 21 日(星期三)上午	實體課程	20	111 年 12 月 12 日(星期一)截止
12 月第 6 期	12 月 21 日(星期三)下午	實體課程	20	

六、各期課程內容表：

(一) 11月第1期：維持教學好心情—教師的情緒管理與壓力調適

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座	
11/4 (五)	09:00-12:00	3 小時	辨識情緒及承接自己的情緒		看見心理諮商所 黃柏嘉 諮商心理師		
	13:30-16:10	3 小時	認識正向心理學及其運用				
	課程簡介	<p>每個憤怒情緒的背後，都隱藏著說不出口的失落與傷痛，因為每個人的內心就像有個開關一樣，特定的人、事、物觸碰到了按鈕：他人的一個表情、一句話或是某種情緒反應，都可能讓自己陷入失控的情緒爆發中。我們都希望人生能持續走在幸福，不讓過去的付出與努力，只因為一次的失控，而造成難以挽回的遺憾。</p> <p>心理師將分享多年協助家暴個案處理負向情緒的經驗，並結合阿德勒取向的諮商方法，幫助老師們在面對情緒困擾時，能夠有一套戰勝內耗情緒的陪伴指南：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從辨識自我的情緒開始，理解情緒的不同樣貌，並學會如何承接並妥善處理他人的情緒。 2. 學習正向心理學的原理，讓自己能維持在正向情緒，並實際應用在你的教育現場、家庭與人際關係中，改善你與別人的關係。 					
備註事項	請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。						

(二) 11月第2期：情緒超載與自我情感修復工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(線上)		課程時數	2 小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座	
11/11 (五)	14:00-16:00	2 小時	情緒超載與自我情感修復		璞成心遇空間心理諮商所 蘇絢慧 諮商心理師		
	課程平台	酷課雲、Google Meet (詳見備註事項「線上課程」)					
	課程簡介	<p>面對龐大的壓力和負面情緒，您是否選擇視而不見？還是正面出擊？當我們對情緒產生抵觸，認為不去處理就能免於傷害，然而失去情感的感知能力，就會失去自我與生命的連結。</p> <p>學會和自己的各種情緒相處，我們才能體會情緒賦予每個人生活的意義，接納和完整自我。</p> <p>引導老師們藉由示範、解說、分享等方式，協助親師生正確的認識情緒，用積極主動的角度去處理及看待情緒，重新拿回情感的能力。</p>					
備註事項	請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的療癒時光。						

(三) 11 月第 3 期：拉近心的距離—線上讀書會第 19 場：教室裡的對話練習 (上)

課程類別	線上讀書會		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
11/16 (三)	13:30-16:10	3 小時	師生雙向對話的類型		學思達教育基金會創辦人 張輝誠 老師	
	課程平台	酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)				
	課程簡介	1. 開啟對話：從教師單向表達，走向師生雙向對話 2. 教室師生對話的兩種類型 (知識與情意) 3. 知識型對話如何展開 (學思達) 4. 情意型對話如何展開 (薩提爾)				
	備註事項	1. 上課前建議先閱讀「教室裡的對話練習:當學思達遇見薩提爾」一書。 2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/WVpZhix8EcE2TuPa6 3. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。				

(四) 11 月第 4 期：拉近心的距離—心理師線上讀書會第 20 場：3C 時代的親師生教養

課程類別	心理師線上讀書會		課程時數	全日 6 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
11/18 (五)	09:00-12:00	3 小時	帶領學生看見想要和需要		王意中心理治療所 王意中 臨床心理師	
	13:30-16:10	3 小時	覺察、改變讓學生做出適當的選擇			
	課程平台	酷課雲、Google Meet (詳見備註事項「線上課程」)				
	課程簡介	引導老師們透過示範、解說、分享、角色扮演、討論等方式，不但可以在課堂中面對學生使用 3C 時，也可以在與家長溝通 3C 成癮問題時，思考是否捨棄教養權及面對管教的新視角，跳脫使用 3C 的全有全無的思考，有效引導學生分辨自己的想要與需要，在提升自我覺察與改變的同時，可以有意識地保持與 3C 的適當接觸頻率。 協助親師建立保管權與使用權的歸屬，協助孩子做好時間管理與運用，有效引導孩子遵守承諾與信用，掌握網路使用內容、規範與界限，以堅持合理的 3C 使用規範。				
備註事項	1. 上課前建議先閱讀「你被孩子 3C 勒索嗎？」一書。 2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/v27CnswGPmmf8p9i9 3. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的療癒時光。					

(五) 11月第5期：拉近心的距離—線上讀書會第21場：教室裡的對話練習(下)

課程類別	線上讀書會		課程時數	半日3小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
11/23 (三)	13:30-16:10	3小時	師生雙向對話的運用		學思達教育基金會創辦人 張輝誠 老師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見備註事項「線上課程」)			
	課程簡介	1.教室師生對話的目標		3.對話時的核對		
			2.深入冰山內在的對話		4.化解學生衝突的對話方式	
備註事項	1.上課前建議先閱讀「教室裡的對話練習：當學思達遇見薩提爾」一書。 2.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/jDeDUWpDjJzcJ4iEA 3.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。					

(六) 12月第1期：正念、心智大腦與健康工作坊

課程類別	教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日6小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
12/2 (五)	09:00-12:00	3小時	心智、大腦與身心反應的關係		國立台北教育大學 教育系 黃鳳英 副教授	
	13:30-16:10	3小時	日常生活正念			
	課程簡介	正念(mindfulness)被認為是繼認知心理學後的第三波心理學勢力；根據四十年的科學研究顯示，正念練習可以改善睡眠品質、降低負向情緒與增進正向情緒，並促進大腦前額葉皮質與免疫功能。正念的練習也是心智的訓練模式；心智(mind)的運作模式與我們健康息息相關。 本課程將介紹心智、大腦與身心反應的關係，並帶領參與者學習日常生活正念、身體掃描、呼吸正念及聽的正念，幫助自己在高壓的生活中維護健康。				
	備註事項	請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。				

(七) 12月第2期：遠離抱怨，師生彼此少生氣-「教自己與學生一起處理情緒困擾」

課程類別	教師自我成長工作坊(線上)		課程時數	全日 6 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
12/12 (一)	09:00-12:00	3 小時	覺察情緒的變化		王意中心理治療所 王意中 臨床心理師	
	13:30-16:10	3 小時	情緒表達的重要性			
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見備註事項「線上課程」)			
	課程簡介		<p>是否總是陷入說道理、責罵、甚至打的惡性循環三部曲？想一想「學生怎麼生氣，您才不會生氣？」是否曾經引導過學生該如何表達生氣？或總是苦惱於孩子老是用情緒來支配您？</p> <p>在親師生溝通之間，您是否堅持，還是常處於妥協？您是否清楚知道孩子的情緒地雷？或總是誤踩地雷而不自知？當希望孩子做好情緒控制，但大人是否總是容易失控在先？</p> <p>引導老師們藉由示範、解說、分享、角色扮演等方式，協助親師生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，以有效因應彼此的情緒困擾。</p>			
備註事項		<p>1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/aAehFMM1uW74uhTC8</p> <p>2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的療癒時光。</p>				

(八) 12月第3期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第22場:說不出口的，更需要被聽懂

課程類別	心理師線上讀書會		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
12/14 (三)	09:00-12:00	3 小時	11 個暖心對話練習，走進孩子的心		台南市國小專輔教師督導 胡展誥 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介		<ul style="list-style-type: none"> ● 理解「觀點」對於情緒與行為的影響 ● 理解人類行為的核心三個需求 ● 練習同理的對話句型與實務應用 			
	備註事項		<p>1. 上課前建議先閱讀「說不出口的，更需要被聽懂——11 個暖心對話練習，走進孩子的心」一書。</p> <p>2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/BLw54uVSVKUDJT5S6</p> <p>3. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。</p>			

(九) 12月第4期：關係花園——在愛中照見師生關係的美好工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座		
12/16 (五)	09:00-12:00	3 小時	與自己的身心重啟連結		「牽手之聲」網路電台 陶曉清 諮商心理師		
	13:30-16:10	3 小時	多元的觀點及溝通樣貌		「黛比的生命花園/牽手之聲」網路電台 姚黛瑋 心理諮詢師		
	課程簡介	本工作坊將透過呼吸、律動等練習，帶領老師們重新感知自己的身體，從連結自我開始，探索自己與家人、同事、學生、家長的關係，跳脫原本固有的框架，重新以更有彈性的視角，來欣賞、感謝關係中所有的不同面向，為生活澆灌滋養與力量，讓生命中的關係如百花般綻放。					
	備註事項	請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。					

(十) 12月第5期：故事的療癒力量工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	半日 3 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座		
12/21 (三)	09:00-12:00	3 小時	內在改變的可能性		玩心療遇空間 吳健豪 諮商心理師		
	課程簡介	透過即興說故事、增加內在的自發性與創意，並且利用隱喻故事中角色與情節的創造，探索內在自我，朝向改變的可能性。 本課程除了可以啟發接觸連結自我的潛力外，也可以依照各自的創意，靈活運用在人際關係相處、溝通、互動上，以及課堂中教學活動的設計。					
	備註事項	請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。					

(十一) 12月第6期：玩出師生互動好心情工作坊

課程類別	教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	半日3小時	人數	20	
日期	時間	時數	單元課程 / 內容			講	座
12/21 (三)	13:30-16:10	3小時	情緒與關係的連結			玩心療遇空間 吳健豪心理師	
	課程簡介	<p>本課程為 DvT 取向的團體體驗與簡介。</p> <p>DvT(發展性轉化法)是一種戲劇治療取向，透過身體與他人相遇，如同自由聯想般，讓內在感受、慾望與意象，隨興自發地表達。讓玩心與想像力帶領我們，消化生活與疫情帶來的情緒，放鬆身心，紓解壓力，讓內在更輕盈有彈性。</p> <p>此外，也會介紹 DvT 的重要價值與概念，探討玩如何協助情緒轉化，拉近人我關係與連結。</p>					
	備註事項	請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。					

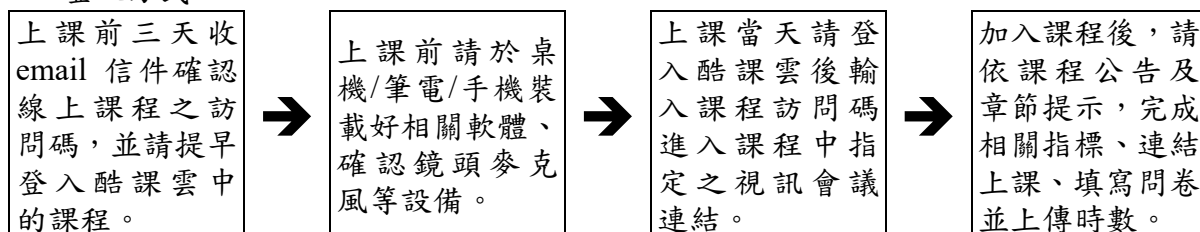
七、報名方式：(實體/線上課程皆同)

- (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) 各期課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網登錄之電子郵件信箱寄送錄取通知及線上課程的課前通知(如酷課雲教室訪問碼、相關備註事項等)，務請確認以上電子郵件信箱可正常收信，以免錯過重要資訊，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：一年內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)。
- (四) 如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

八、備註事項：

(一) 線上課程

1.登入方式：



2.上課事宜

- (1)請先自備含攝影機鏡頭和麥克風之筆電/電腦、智慧型手機。
- (2)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 email

給承辦人，述明事由及學校、姓名。

②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，以免影響課程進行。

(3)請在**獨立、安靜不受打擾的空間裡**參與課程。

(4)為尊重您與其他學員的分享、隱私，**請不要錄音、錄影**，將其中的學習留在心中感動和實踐。

(二) 實體課程

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(<https://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組：02-28616942轉226。

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，本人簽名並經學校核章後，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 02-2861-1119，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。

5.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輔導員。

6.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。

九、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「**研習課程**」下之「**報名進度查詢**」中確認。

十、研習時數：全程參與者，依課程規劃核發**2、3或6小時**研習時數，**請假時數超過研習總時數五分之一(1小時)者，不核予研習時數**。

十一、聯絡方式：林舒悠研究教師，連絡電話：02-28616942轉240，專線：02-28616531，傳真：02-28611119，電子信箱：as8309@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。