

臺北市教師研習中心

114年教師希望心坊第7-9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：辦理多元的諮商輔導知能及成長、紓壓課程，透過不同議題之探討，提供教師諮商輔導支持的資源，以紓解教師工作壓力、進而自我覺察及統整，協助教師在壓力情境中穩定，以提升教師教學及輔導效能，增進教師心理健康課程對象。
- 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、上課方式：7-9期均為線上課程。
- 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7期 | 3月07日(星期五)下午 | 即日起至2月24日(星期一) |
| 第8期 | 3月19日(星期三)上午 | 即日起至4月07日(星期一) |
| 第9期 | 3月28日(星期五)下午 | 即日起至4月14日(星期一) |

- 六、各期課程內容(課程若有更動以網路公布為準)

(一)第7期

| 日期 | 時間 | 課程內容 | 講座 |
|---|---|------------------------|--|
| 3月7日 (五) | 13:30- 16:10 | 從付出到自我疼惜： 教師的內在修復之旅 | 楊東蓉 心理師 加拿大麥吉爾大學教育諮商碩士/ 安置機構、社福單位外聘督導講師 /旭立文教基金會、社團法人兒童暨 家庭守護者協會課程講師 |
| 課程簡介 | | | |
| 作為一名老師，您每天都扮演著教育者、引導者、榜樣的角色，但這可能只是您眾多角色中的一部分。也許您同時是父母、伴侶、子女、朋友，甚至團隊中的一員，每個角色都帶著不同的期待與責任。在這種多重角色的拉扯中，您是否偶爾感到疲憊，卻又無法停下腳步？這堂三小時的線上課程，覺察社會文化中明顯和隱藏的角色期待，並引導您在這些角色之間找到平衡，在壓力與挑戰中找到喘息的空間，練習用更溫暖的方式關懷自己，幫助您更輕盈地承載多重角色的期待與挑戰。 | | | |
| 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/M6M1ZW | | |

(二)第8期

| 日期 | 時間 | 課程內容 | 講座 |
|--|---|-------|--|
| 3月19日 (三) | 09:00- 11:50 | 我要的幸福 | 柯書林 心理師 台大心理學研究所/台大學生心輔中心兼任臨床心理師/陽明醫院北投分部兼任臨床心理師/台北市教師研習中心兼任臨床心理師 |
| 課程簡介 | | | |
| <p>為愛情付出 為活著忙碌 為什麼辛苦 我仔細紀錄 用我的雙眼 在夢想找路 該問路時候 我不會裝酷 我還不清楚 怎樣的的速度 符合這世界 變化的腳步 生活像等待 創作的黏土 我要的幸福 會漸漸清楚</p> <p>進入後 AI 時代，老師這行越來越難為，已經是眾人皆知的秘密。對於仍在杏壇打拼，仍想為越來越少卻更加寶貴的下一代提供教育素養的你，是否有時連自己的職涯也陷入迷網呢？歡迎你來一同前來交流，也許你會看出人生的方向，找回工作的熱情與屬於自己真正的幸福！</p> | | | |
| 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/RL9ZrZ | | |

(三)第9期

| 日期 | 時間 | 課程內容 | 講座介紹 |
|---|---|----------------------------|--|
| 3月28日 (五) | 13:30- 16:10 | 教師專屬的心靈時光： 探索關係，找回平衡與力量 | 楊東蓉 心理師 加拿大麥吉爾大學教育諮商碩士/安置機構、社福單位外聘督導講師/旭立文教基金會、社團法人兒童暨家庭守護者協會課程講師 |
| 課程簡介 | | | |
| <p>在教學生涯中，你可能身兼導師、支持者、管理者……這些角色帶來無數美好的連結，也可能讓你感到壓力與倦怠。你是否想停下腳步，好好看看自己在這些關係中的位置。這是一次用心傾聽自己的機會，輕輕梳理生命中的重要關係，在關係中看見更好的自己，為你的心靈充電，讓愛與理解在生活與教室中流動。</p> | | | |
| 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/M6M1y4 | | |

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. 113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、線上課程注意事項：

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。

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。