

臺北市教師研習中心

113年教師希望心坊第4~6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/20人。
- 四、上課地點：【實體課程】本中心教師希望心坊（臺北市北投區建國街2號）。
- 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4期	3月4日(星期一)全日	即日起至2月21日 (星期三)截止
第5期	4月18日(星期四)上午	
第6期	4月18日(星期四)下午	

- 六、各期課程內容（課程若有更動以網路公布為準）

（一）第4期

課程主題	走進孩子的情緒世界		課程時數	6 小時	人數	20
日期	時間	單元課程			講座	
3/4 (一)	09:00-11:50	提升孩子的內在學習力、 專注力與自我控制力			王意中心理治療所 王意中臨床心理師	
	13:30-16:10					
課程簡介	分享提升孩子學習動機的八大關鍵元素：目標、獎勵、熱情、好奇心、興趣、自信心、參與力、好心情。以及提升孩子的專注力、情緒、行為等自我控制力。亦走進孩子的情緒世界，陪伴孩子一同成長。					
備註	1. 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/OGGojv 。 2. 場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。					

(二)第5期

課程主題	面對慢熟新世代		課程時數	3 小時	人數	20
日期	時間	單元課程			講座	
4/18 (四)	09:00-11:50	現代夫子如何展現教育愛 且不把自己操壞			臺北市立聯合醫院 柯書林臨床心理師	
課程簡介	面對慢熟新世代，教師如何梳理新舊思緒的轉換以及轉化自己、建構新思維？學習在教育的現況中，如何展現教育愛又不虧待自己？如何不澆熄教育熱情，重拾勇氣，再次扮演稱職專業的現代夫子。					
備註	1. 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/z11Gv0 。 2. 場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。					

(三)第6期

課程主題	與您一起~芳療紓壓		課程時數	3 小時	人數	20
日期	時間	單元課程			講座	
4/18 (四)	13:30-16:10	溫暖又芬芳-成為自己 與孩子們的光			張老師基金會 高翊齡諮商心理師	
課程簡介	忙碌的生活、迎面而來的壓力，是否都累積在您的身心呢?邀請您給自己一段慢下來的時光，體驗芳療與手作的美好!經由味道以及環繞在溫暖的氛圍下，體會手作香氛乾燥花留言板以及滾珠精油瓶，必定讓您滿載而歸，同時也釋放身心靈，一舉兩得！					
備註	1. 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/D44Q16 。 2. 場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。					

七、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(<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)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(相關注意事項等)，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、注意事項：

- (一)備餐：第4期(全日)、第5期(上午)有備餐，上網報名時請勾選葷/素食。
- (二)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。
- (三)出/缺席：
- 1.參加研習之學員請準時出席，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。
 - 2.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。
- (四)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。

九、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、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。

十一、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十二、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。