

臺北市教師研習中心

111 年云端耘心工作坊～

第 4 期「美好伴侶關係經營」課程實施計畫

一、課程目的

- (一)依據伴侶關係發展歷程中的各式議題進行探討，學習認識自己與伴侶，重建關係的親密感。
- (二)瞭解生命歷史經驗對伴侶關係的衝擊，並學習伴侶關係的溝通與表達以建立一致性的溝通。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師/50 人。

三、課程日期

111年4月11日、4月18日、4月25日、5月2日、5月9日、5月16日（以上均為週一），
13時30分至16時10分；每次3小時，共6次，合計18小時。（須全程參與）

四、報名日期：即日起至 111 年 3 月 28 日(星期一)截止。

五、課程平臺：Google Meet 平台。線上課程。

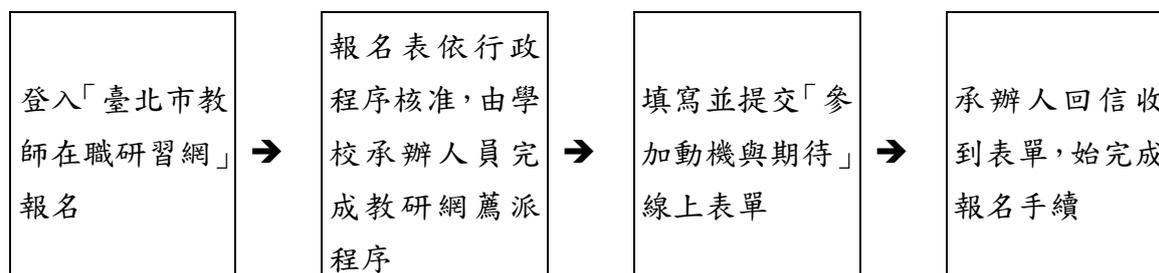
六、工作坊課程簡介/課程表：（課程若有更動以網路公布為準）

一般所謂的「靈魂伴侶」會讓你/妳感到身心靈完美契合，然而生活相處過程中的種種摩擦，卻常會讓你/妳質疑「她/他是對的人嗎？」殊不知，其實和諧的伴侶關係，絕對是要用心經營的！

李島鳳老師為伴侶與家族治療、個別與團體諮商、薩提爾模式成長與訓練工作坊、諮商督導等領域的專業心理師，現為華人心理治療研究發展基金會諮商心理師，曾任國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系專任助理教授、實踐大學家庭研究與兒童發展學系專任助理教授。她以自己多年經驗分享，當夫妻之間發生相處上的衝突時，應該如何從中改善、如何與對方溝通並適時、適切的表達愛意，最終重建伴侶關係的親密感。伴侶關係不是數學題，是要靠互動及經營來累積建立的，期望藉由本次規劃課程的引導，能使參加的學員檢視及省思一段美好伴侶關係應有的付出與努力。

| 日期 | 時間 | 單元課程內容 | 講座 |
|-------|---------------------|---------------------|--|
| 4月11日 | 13:30 至 16:10 | 伴侶關係的發展 | 李島鳳 心理師 台灣師範大學心輔所博士 現任華人心理治療研究發展基金會諮商心理師 曾任國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系專任助理教授 實踐大學家庭研究與兒童發展學系專任助理教授 |
| 4月18日 | | 溝通壓力舞蹈與傷之舞 | |
| 4月25日 | | 原生三角與伴侶關係 | |
| 5月2日 | | 面對與處理伴侶差異 | |
| 5月9日 | | 伴侶關係，情感連結的斷裂與重建 | |
| 5月16日 | | 美好親密關係的建立： 一致性溝通 | |

七、報名流程



- (一) 完成網路報名薦派程序後，填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，承辦人回覆收到表單始完成報名手續；未填寫並提交者視同未報名。
- (二) 「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：<https://forms.gle/y4yqV29WWuVrM6qc9>。
- (三) 工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

八、**遴選順序**：為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下：

- (一) 110年及今年未錄取本中心辦理云端耘心工作坊者，但若曾錄取後續因事先完成取消或請假者不在此列。
- (二) 依學校薦派次序，每校只錄取1名教師以利團體歷程之順暢運作。
- (三) 如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式。

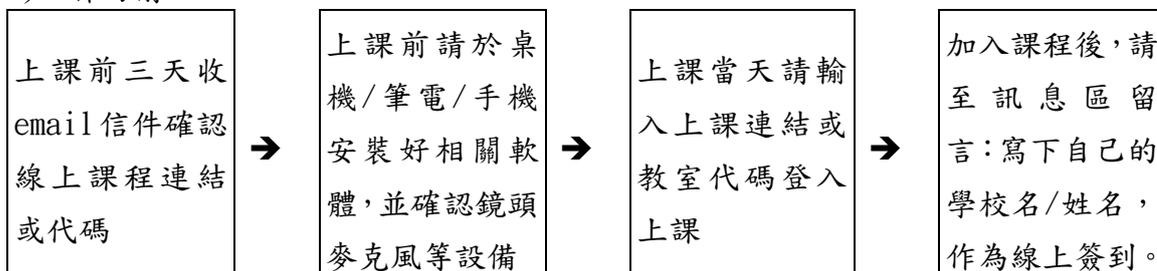
九、取消及請假

- (一) 研習取消：錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到grace9042@mail.tapei.gov.tw 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。
- (二) 研習請假：如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內提出具體事由、填具請假單後（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），在工作坊上課前寄到 grace9042@mail.tapei.gov.tw，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。
- (三) 為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習如無故不出席亦未請假累計達 3 次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統內暫停報名本中心各研習班之權利 3 個月。
- (四) 以傳真方式取消報名或請假者，請在傳真後來電確認。

十、注意事項

- (一) 本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。

(二) 工作坊前



(三) 工作坊中

1. 請準時加入線上教室：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中，以免影響課程進行。
2. 課程規範：請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

(四) 工作坊後

1. 課程結束後，請依講師學習歷程設計模式，繳交 300~500 字學習心得。
2. 本工作坊結束後請繳交課程後回饋問卷。

十一、**研習時數**：研習結束後，得依實際參與狀況，透過臺北市教師在職研習網核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數 $1/5$ (3 小時) 者，不核與研習時數。

十二、**聯絡方式**：尤惠娟組長，連絡電話：(02)28616942 轉 220，傳真：(02)28611119，
電子信箱：grace9042@mail.taipei.gov.tw。。

十三、**研習經費**：由本中心相關研習經費項下支應。

十四、**其他**：本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。