

## 臺北市教師研習中心

### 112 年暑假「教師心靈活水工作坊」(第 5~12 期) 實施計畫

- 一、研習依據：依臺北市教師研習中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、研習目的：透過不同議題探討，幫助教師自我覺察及統整以紓解教師工作壓力，增進教師心理健康。
- 三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。
- 四、研習簡介：若課程改為線上、延期或取消辦理，將以電子郵件通知並於教師在職研習網公告。

| 期別     | 第 5 期  | 第 6 期                     | 第 7 期                     | 第 8 期                     | 第 9 期                   | 第 10 期                   | 第 11 期                    | 第 12 期                    |
|--------|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 帶團者    | 黃鳳英<br>副教授   | 伍淑蘭<br>心理師                | 李素芬<br>心理師                | 陳一蓉<br>心理師                | 李島鳳<br>心理師              | 成 蒂<br>心理師               | 黃柏嘉<br>心理師                | 李明蒨<br>心理諮詢師              |
| 團體取向   | 正念減壓與<br>情緒調適<br>工作坊   | 生命卷軸表<br>達性藝術<br>工作坊      | 內在孩童探<br>索與自我照<br>顧工作坊    | 體現生態療<br>癒統整自我<br>工作坊     | 原生三角與<br>自我疼惜工<br>作坊    | 家庭溯源<br>工作坊              | 跟阿德勒學<br>正向看自己<br>工作坊     | 音樂裡的情<br>緒探討與實<br>踐工作坊    |
| 正取     | 24 人   | 24 人                      | 24 人                      | 24 人                      | 24 人                    | 18 人                     | 24 人                      | 24 人                      |
| 地點     | 教師希望心坊<br>小團體活動區   |                           | 第二研討室                     | 教師希望心坊 小團體活動區             |                         |                          |                           |                           |
| 日期     | 7 月 4 日<br> <br>7 月 6 日  | 7 月 10 日<br> <br>7 月 13 日 | 7 月 19 日<br> <br>7 月 21 日 | 7 月 24 日<br> <br>7 月 26 日 | 8 月 2 日<br> <br>8 月 4 日 | 8 月 8 日<br> <br>8 月 10 日 | 8 月 16 日<br> <br>8 月 18 日 | 8 月 21 日<br> <br>8 月 23 日 |
| 星期     | 二~四  | 一~四                       | 三~五                       | 一~三                       | 三~五                     | 二~四                      | 三~五                       | 一~三                       |
| 時間     | 09:00~16:10 (午餐及午休時間 11:50~13:30)  |                           |                           |                           |                         |                          |                           |                           |
| 時數     | 3 天 18 時   | 4 天 24 時                  | 3 天 18 時                  |                           |                         |                          |                           |                           |
| 個人自備項目 | 環保杯、筆記本、筆  |                           |                           |                           |                         |                          |                           |                           |
| 建議書單   | 瑜珈墊<br>抱枕  | 無                         | 無                         | 過期雜誌                      | 無                       | 抱枕                       | 無                         | 小毯子                       |
| 服裝     | 地板活動褲裝為宜   |                           |                           |                           |                         |                          |                           |                           |
| 備註     | 1. 請進入「臺北市教師在職研習網」點選「瀏覽報名」，詳閱「實施計畫」、「帶團者簡歷與團體取向介紹」。<br>2. 工作坊為完整體驗性之團體歷程，非拼盤式課程，歡迎 <b>確實能全程(3 或 4 天)參與</b> 的教師報名。<br>3. 報名時先確實填寫「參加動機與期待」線上表單。錄取之學員請務必在開課前詳閱課前通知，攜帶需自備之物品。 |                           |                           |                           |                         |                          |                           |                           |

五、報名日期：112 年 4 月 28 日(週五)起至 112 年 6 月 2 日(週五)止。

六、報名流程：

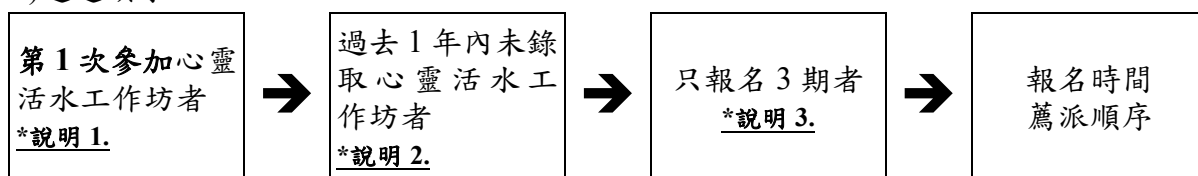
- (一)教研網報名：登入「臺北市教師在職研習網」選擇 1~3 期(至多 3 期)完成初步報名。
- (二)學校薦派：報名表依學校行政程序核准後，由學校承辦人員完成教研網薦派作業。
- (三)填寫表單：點選、填寫「參加動機與期待」線上表單後並點按提交，未填寫者視同未**完成報名**，連結如下：<https://forms.gle/YL3faTMNgXxPTYHe6> (「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求及課程安排的重要依據)。
- (四)收到回信：承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認(報名完成確認，非錄取通知)，始完成報名。

七、遴選方式：

(一)參加遴選資格：

- 1.完成報名薦派程序。
- 2.填寫並回傳「參加動機與期待」。

(二)遴選順序：



(三)因考量研習資源之活絡性，請留意下列說明：

- 1.自 102 年起**第 1 次參加心靈活水工作坊者**優先。
- 2.過去 1 年內(111 年 7 月至 112 年 6 月)未錄取本中心 3 天(含)以上同性質工作坊者，曾錄取但因取消、請假、無故缺席者(視同已錄取並佔名額)不在此列。
- 3.每名教師最多報名 3 期，為維護公平性，倘報名超過 3 期者將先不錄取，視報名狀況再辦理通知後續遴選，故請詳讀「帶團者簡歷與團體取向介紹」並慎重選擇適合之期別，並依實際需求填寫候補期別之志願序。

(四)每校每期只錄取 1 名教師，以維護團體歷程之順暢性。

(五)相關辦法如有未竟之處，另行依本次報名狀況修訂遴選方式。

八、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/未錄取通知，並於臺北市教師在職研習網最新公告欄公布正取及備取名單。

九、中午備餐：上網報名課程時請勾選葷/素食。

十、研習專車：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。

十一、出缺席：

- (一)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。
- (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，掃描或拍照寄至本中心研習承辦人電子信箱 [as8309@gov.taipei](mailto:as8309@gov.taipei)，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 日內循上述程序下載請假單並完成請假程序。

(三)為維護工作坊品質，**不接受現場報名或旁聽**。

十二、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，若請假時數超出研習總時數  $1/5$  (第 6 期 4 小時，其餘各期 3 小時)者，依本中心研習員請假相關規定不核給時數。

十三、注意事項：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。

十四、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十五、其他：本課程實施計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。