

臺北市教師研習中心

114年教師希望心坊第16-18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）
【線上課程】：Google Meet平台。
- 五、課程期別、日期、方式、人數及報名截止日期：

| 課程期別 | 課程日期 | 上課方式 | 參與人數 | 報名截止日期 |
|------|-------------------|------|------|--------------------|
| 第16期 | 5月15、16日(星期四、五)晚上 | 線上 | 100 | 即日起至4月30日 (星期三) |
| 第17期 | 5月17日(星期六)全日 | 實體 | 20 | |
| 第18期 | 5月22日(星期四)晚上 | 線上 | 100 | |

- 六、各期課程內容（課程若有更動以網路公布為準）

(一) 第16期

| 日期 | 時間 | 單元課程 | 講座 |
|-------------|--|---------------------------|---|
| 5/15 (四) | 19:30- 21:00 | 擺脫拖延之苦 | <u>黃柏威 諮商心理師</u> 北醫附設醫院、陽明大學 晴天身心診所 |
| 5/16 (五) | | 打造敏捷思考、 建立成長心態 | |
| 內容簡介 | 拖延是學生常見的現象，也常令教師與家長困擾。本堂課將分析拖延背後的心理因素與內在需求，學習改善拖延的技巧，應用於教學與輔導之中，並延伸介紹敏捷思考（Agile thinking）與成長心態，幫助學生因應變化快速的世界，有效面對失敗與挑戰，以提升教師的輔導知能。 1、認識拖延心理與改善拖延的技巧 2、認識敏捷思考與成長心態 3、敏捷思考與成長心態於教學、輔導中之應用 | | |
| 進行方式 | 講述、訊息欄文字互動、討論 | | |
| 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://forms.gle/1JdoGxf2FmY5fd3JA | | |

(二)第17期

| 日期 | 時間 | 單元課程 | 講座 |
|-------------|--|---|---|
| 5/17 (六) | 09:00- 16:10 | 《我心中的小森林： 與自己靜心香癒之旅》- 自我照顧與壓力調適工作坊 | <u>高翊齡諮商心理師</u> 張老師基金會 美國NAHA高階芳療師 英國IFPA高階芳療師 認證 |
| 內容簡介 | <p>有多久，沒有停下來，看看自己</p> <p>我好嗎？喜歡現在的生活與自己嗎？</p> <p>讓我們一起靜下來，好好地感受與覺察自己，並透過芳香療法與花花草草小夥伴，喚醒自我療癒的能力。</p> <p>導入<<芳香療法>></p> <p>芳香療法是透過由植物萃取出來的精油來促進身心靈健康的療法，就像是西方國家的中藥，精油中具有藥理作用的化學分子，可以透過皮膚吸收或呼吸道進入體內，幫助改善呼吸、睡眠、肌肉痠痛、消化系統……功能。精油的香氣能夠幫助我們放鬆和緩解壓力，因此芳療被廣泛用於提高生活品質，促進身心健康。</p> <p>當老師們的自我狀態愈穩定，也愈能更有力量回到教學現場。</p> <p>藉由製作『我的生命樹』的手作，講師將引導學員們在這歷程中反思與回顧自己目前的生命狀態，將感受與意識具體化成可見的作品，有覺察後更能重新思考要如何調整生活型態、生命的重心。</p> <p>製作的過程也是透過五感的舒壓，專注於當下的創作過程。這種專注的狀態類似於冥想，能夠幫助減少焦慮感和壓力。透過創作，能夠讓人感受到成就感，並逐步調整和管理自己的情緒狀態。尤其是在現代快節奏的生活中，能夠提供一個放鬆和自我照顧的空間。</p> | | |
| 進行方式 | 講述、示範、實地操作佐以音樂與香氛 | | |
| 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://forms.gle/ZTMksSQ7J1NXcqhE6 | | |

(三)第18期

| 日期 | 時間 | 單元課程 | 講座 |
|-------------|---|---------------------------|--|
| 5/22 (四) | 19:30- 21:00 | 高效睡眠法! 提升正向復原力 | <u>蔡佳璇 臨床心理師</u> 《哇賽心理學》Podcast 頻道主持人兼執行編輯 《好好休息》一書作者 |
| 內容簡介 | <p>在複雜又快速變動的職場，排山倒海的壓力與挫折，難免會讓人覺得想躺平。雖說逃避不是辦法，但面對卻又讓人心累，可以怎麼辦？認識平衡充電的高效休息法，培養「心理韌性」，是我們給自己最好的禮物。這堂講座事先給予成員「不良習慣檢核表」，了解自己的睡眠慣性，之後再透過線上留言，分享自身經驗並提出如何好好休息和自我疼惜的方法，用善意和自我照顧，來提升正向復原力。</p> <p>在『享受高效生活！從正確睡眠開始』，將深入探討如何擺脫身心過勞，改善生活作息，以及清除腦內垃圾。並藉由心理學和睡眠腦科學的觀點，了解壓力和睡眠的生理機制和專業知識，帶領您找回動靜平衡，讓您每天都充滿精力。</p> <p>這是堂身心修復的課程！唯有好好休息，正確睡眠，才能高效工作與生活。</p> | | |
| 進行方式 | 不良睡眠習慣檢核表、講述、訊息欄文字互動 | | |
| 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://forms.gle/mLhzqmj7BBW9ByXR9 | | |

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、注意事項：

(一)線上課程

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。

(二)實體課程

1. 備餐：本工作坊為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。
 - (1)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。
 - (2)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
 - (3)無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

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2-6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。