

## 臺北市教師研習中心

### 113年云端耘心工作坊(第2-5期)實施計畫

一、研習依據：依本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，辦理多元紓壓實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期能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、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

四、研習簡介：

期別	第 2 期	第 3 期	第 4 期	第 5 期
講師	張輝誠 老師	吳麗娟 教授	蘇琮祺 諮商心理師	汪淑媛 教授
團體主題	「自我連結與連結他人」-薩提爾冰山對話工作坊	「成為自己的好父母」-有效的輔導與人際互動金鑰工作坊	「減身體的肥，紓心理的壓」-教師專屬的身心減重課工作坊	「夢與生命」-解夢讀懂你的潛意識工作坊
課程表	工作坊課程核心概念、規劃主題內容如附件			
正取	30 人	30 人	30 人	30 人
日期	03/06、03/13 03/20、03/27 04/03、04/10	03/06、03/13 03/20、03/27 04/03、04/10 04/17、04/24 05/01、05/08	03/11、03/18 03/25、04/01 04/08、04/15	05/11、05/18 05/25、06/01 06/08、06/15
星期	三	三	一	六
時間	13:30~16:10	13:30~16:10	13:30~16:10	09:30~12:30
時數	6 次 18 小時	10 次 30 小時	6 次 18 小時	6 次 18 小時
報名截止日期	2 月 22 日(星期四)			4 月 26 日 (星期五)
備註	1. 各期採分開報名，「課程與講師介紹」，請進入「臺北市教師在職研習網」，點選「瀏覽報名」中之「實施計畫」開啟瀏覽。 2. 工作坊是完整的體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能全程參與的教師報名參加。 3. 為了解學員參加的動機與期待，報名者須填寫「參加動機與期待」線上表單。			

五、上課地點：Google Meet 平台(線上課程)。

六、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)為提升學習效益，報名者須填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：

期別	線上表單連結如下	期別	線上表單連結如下
第 2 期	<a href="https://reurl.cc/L4poz9">https://reurl.cc/L4poz9</a>	第 4 期	<a href="https://reurl.cc/bD2Dn6">https://reurl.cc/bD2Dn6</a>
第 3 期	<a href="https://reurl.cc/37oeOM">https://reurl.cc/37oeOM</a>	第 5 期	<a href="https://reurl.cc/YVdbXx">https://reurl.cc/YVdbXx</a>

(三)基於研習資源運用之公平、普及性，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)。
3. 如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

(四)報名截止日後，依遴選順序錄取學員，並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(含線上課程連結網址)及本次研習相關注意事項等通知。

七、注意事項：

- (一)請先備妥線上課程所需之資訊設備，並測試功能是否正常(如麥克風、鏡頭等)。
- (二)出席時請將暱稱改為中文本名，以利將來核發研習時數，未遵守者因無法辨識身分，不給予研習時數。
- (三)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**。

八、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，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱取消研習，以利遞補備取者，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。

九、研習時數：全程參與者，核發該課程研習時數。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：

(一)第2、4期工作坊承辦人:劉怡秀老師，電話：(02)28616942轉225、240，

電子信箱：[bg3566@gov.taipei](mailto:bg3566@gov.taipei)，傳真：(02)28611119

(二)第3、5期工作坊承辦人:陳瑞霞老師，電話：(02)28616942轉223，

電子信箱：[vf2086@gov.taipei](mailto:vf2086@gov.taipei)，傳真：(02)28611119

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。