

# 臺北市教師研習中心

## 113年教師希望心坊

### 第1期「有自信的幸福心理學」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、課程及報名截止日期：

| 活動日期              | 報名截止日期           |
|-------------------|------------------|
| 113年2月1、2日(星期四、五) | 即日起至1月19日(星期五)截止 |

六、課程內容：（課程若有更動以網路公布為準）

| 課程主題      | 有自信的幸福心理學   |             |                                                                 | 課程時數                                                       | 12小時 | 人數 | 20 |
|-----------|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------|----|----|
| 日期        | 時間          | 單元課程        | 內容                                                              | 講座                                                         |      |    |    |
| 2/1<br>週四 | 09:00-10:30 | 主流價值，我的價值   | 1. 幸福/正向心理學的源起。<br>2. 快樂與悲傷、信心與自卑，都與價值有關。<br>3. 測驗自己的優勢與強項。     | 羅耀明 老師<br><br>國立雲林科技大學通識教育中心兼任助理教授<br><br>靜宜大學通識教育中心兼任助理教授 |      |    |    |
|           | 10:30-12:00 | 檢視關係，自在獨處   | 1. 自覺所處的社會位階。<br>2. 從關係同心圓中看見自己。<br>3. 回到當下，安住身心。               |                                                            |      |    |    |
|           | 13:30-14:50 | 撕下標籤，看見自己   | 1. 刻板印象，貼上標籤。<br>2. 拋開偏見，我就是我。                                  |                                                            |      |    |    |
|           | 14:50-16:10 | 感恩連結，關係和諧   | 1. 尋找那雙欣賞的眼神。<br>2. 寫想說做的感恩行動。                                  |                                                            |      |    |    |
| 2/2<br>週五 | 09:00-10:30 | 懂得欣賞，就有價值   | 1. 凝望自然，身心舒壓。<br>2. 不是沒有優點，只是沒有看見。                              | 生死關懷教育推廣協會副理事長                                             |      |    |    |
|           | 10:30-12:00 | 獨處不孤獨，自信不自戀 | 1. 你怕獨處，還是怕孤獨。<br>2. 自在的獨處，自己就是太陽<br>3. 人為何變得自戀？<br>4. 自信的人不自戀。 |                                                            |      |    |    |
|           | 13:30-14:50 | 懂得看有，建立信心   | 1. 學習看優點，學習稱讚，學習回應稱讚                                            |                                                            |      |    |    |

|      |             |                                                                                                                                                                             |                                            |  |
|------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|
|      |             |                                                                                                                                                                             | 2. 有自信地走在人間的台步上                            |  |
|      | 14:50-16:10 | 榮耀彼此，走出框架                                                                                                                                                                   | 1. 什麼樣的倫理關係不會被時代淘汰？<br>2. 看見榮耀彼此互為增上的平等關係。 |  |
| 課程簡介 |             | 在現實的人際關係裡，難免活在別人眼裡，看不見自己或覺得自己不夠好。如何積極看待自己的強項與資源，發展有自信的人際關係？不是討好或委曲求全，更不是自戀或自我感覺良好，而是學習在人群中自在獨處，看見自己的優點與價值，在接納與發展人際關係的路上，微笑穩步向行。信不信，其實您已經夠好了！專注當下，綻開欣賞的雙眼，看見自己的美好，發現內在富有的寶藏。 |                                            |  |
| 注意事項 |             | 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：本課程為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。
- (二)專車：當日本中心登記搭車學員達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：全程參與者，核發12小時研習時數。請假時數超過研習總時數五分之一（2小時）者，不核予研習時數。

十、聯絡方式：熊勤之組員，連絡電話：(02)28616942轉221，傳真：(02)28611119，電子信箱：kellyhsiung@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。