

# 臺北市教師研習中心

## 113年云端耘心工作坊

### 第6期「讀懂關係下的脆弱」課程實施計畫

- 一、研習依據：依據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，30人。  
(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)
- 四、日期/時間：113年7月9、16、23、30日、8月6、12日，上午9時-12時，共6次、18小時。
- 五、報名/截止：即日起至6月3日(星期一)。
- 六、線上課程：Google Meet 平台。
- 七、課程表：

日期	時間	單元課程內容	講座
7月09日(二)	9:00-12:00	第一講：帶著慈悲與脆弱相遇	楊東蓉心理師  國立臺灣大學心理學系學士 加拿大麥吉爾大學教育諮商碩士
7月16日(二)		第二講：讀懂脆弱的多元樣貌	
7月23日(二)		第三講：讀懂我與脆弱的舞蹈	
7月30日(二)		第四講：讀懂關係中的脆弱盔甲	
8月06日(二)		第五講：轉化脆弱的力量	
8月12日(一)		第六講：守護脆弱的練習	
課程簡介			
從小到大的人生旅途中，不管有意識或是無意識，我們都背著裝著許多「應該」的行囊：「應該要堅強」、「應該要自信」、「應該要積極」、「應該要獨立」、「人應該要往前看」、「哭沒有用」...漸漸地，我們不再分享自己真實的感受：悲傷、憤怒、痛苦、害怕、焦慮、緊張，這些感受和脆弱劃上等號，是「軟弱」、「無能」、「自卑」的代名詞。於是，在關係裡，我們穿上盔甲、戴上面具，即使累了也不能歇歇、受傷了也要視而不見！展現自己強悍的一面，不去透漏或感受任何一絲無助或脆弱的訊息。云端耘心工作坊-「讀懂關係下的脆弱」課程，透過短講、討論、分享來練習用不同的眼光看待脆弱，更貼近真實的自己，真心接納自己「已經夠好了」，脫下盔甲，用勇氣接納自己的脆弱，擁抱自己的不完美，開啟療癒的篇章。			

## 八、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，以讓帶團者於團體成立前了解學員參與工作坊的動機與期待。表單連結：<https://reurl.cc/Wxk3a5>。
- (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：112年7月至今未錄取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，遴選結果及工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

## 九、出/缺席：

- (一)請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。
- (二)取消研習：遴選錄取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，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

十、研習時數：依實際參與核給研習時數，惟請假時數超出研習總時數1/5(3小時)者，不核予研習時數。

## 十一、注意事項：

- (一)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。
- (二)請以中文本名登入課程平台，以利核對參加者及課程結束後核發研習時數，未遵守致無法辨識身分，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。

十二、聯絡方式：劉怡秀研究教師，電話：(02)28616942轉240，電子信箱：[bg3566@gov.taipei](mailto:bg3566@gov.taipei)  
傳真：(02)28611119。

十三、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十四、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。