臺北市教師研習中心

113 年教師希望心坊課程第 7-16 期實施計畫

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：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、參加對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

四、上課地點：

(一)實體課程：本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街 2 號)。

(二)線上課程：Google Meet 平台。

五、課程期別/日期、上課方式、參與人數、報名截止日期(課程若有更動以網路公布為準)：

課程期別	課程日期	上課方式	人數	報名截止日期
第 7 期	6 月 13 日(星期四)上午	線上	24	即日起至 5 月 31 日(星期五)截止
第 8 期	6 月 18 日(星期二)上午	線上	24	
第 9 期	6 月 20 日(星期四)上午	線上	24	
第 10 期	6 月 24 日(星期一)全日	實體	20	
第 11 期	7 月 05、08 日(星期五、一)	實體	20	自 6 月 1 日開放報名至 6 月 19 日(星期三)截止
第 12 期	7 月 18-19 日(星期四、五)	實體	20	
第 13 期	7 月 25-26 日(星期四、五)	實體	20	
第 14 期	8 月 05 日(星期一)全日	實體	20	自 7 月 1 日開放報名至 7 月 19 日(星期五)截止
第 15 期	8 月 13 日(星期二)全日	線上	24	
第 16 期	8 月 20 日(星期二)全日	實體	20	

六、各期課程表：

(一)第 7 期：從電影談情緒與溝通

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)	課程時數	半日 3 小時	人數	24

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
6/13 (四)	09:00-11:50	3 小時	從電影談情緒與溝通	黃柏威 心理師 晴天身心診所 諮商心理師

課程簡介

情緒一來，你常會衝動說出讓自己後悔的話嗎？

情緒確實常影響我們的溝通，本次課程將學習覺察情緒對自我溝通的影響並學習衝動控制的方法，讓我們練習說話不衝動、說話不傷人。

備註事項	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：https://reurl.cc/5vM34n 2.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。

(二)第 8 期：善用觀察與推論，找出與學生（家長）的相處之道

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)	課程時數	3	人數	24

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
6/18 (二)	09:00-11:50	3 小時	善用觀察與推論，找出與學生（家長）的相處之道	柯書林 心理師 台北市立聯合醫院陽明院區臨床心理師

課程簡介

教育現場狀況多已經是不爭的事實，你還在遙想以認真備課熱心教學來因材施教的美好畫面嗎？不少老師已經心累到只想平安下課就心滿意足，未料連這麼點心願也未必能如願，與其心想怎麼會這樣？不如專注我還能怎樣？建議每位老師可以把班上讓你頭疼的狀況描繪整理出來，讓 K 老師教你如何推論。相信與每位學生（家長）的相處之道就不難找出，一起討論三小時後，你就會抓到與其面對處理的關鍵所在。

備註事項	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：https://reurl.cc/bV7dOv 2.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。

(三) 第 9 期： 好好休息，提升你的正向復原力線上讀書會

課程類別	線上讀書會(線上)	課程時數	3	人數	24

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
6/20 (四)	09:00-11:50	3 小時	好好休息，提升你的正向復原力	蔡佳璇 臨床心理師 《哇賽心理學》Podcast 頻道主持人兼執行編輯 《好好休息》一書作者

課程簡介

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。這堂講座讓我們一起透過好好休息和自我疼惜，用善意和自我照顧，來提升你的復原力。

備註	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：https://reurl.cc/lQvj4q 2.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。

(四) 第 10 期：在香氣裡靜心，於手作中療癒-給老師們的紓壓工作坊 (第一梯次)

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)	課程時數	6 小時	人數	20

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
6/24 (一)	09:00-11:50	3 小時	在香氣裡靜心	高翊齡 諮商心理師 美國ＮＡＨＡ高階芳療師認證 英國ＩＦＰＡ高階芳療師認證
	13:30-16:10	3 小時	於手作中療癒	

課程簡介

給老師們的紓壓工作坊

在忙碌高壓的生活中，好渴望能有片刻的喘息…….

讓我們一起透過芳香療法，放鬆與靜心，手作乾燥花發光留言板，感受慢下來的時光~~

為自己充電後，再繼續發光前行~

備註	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：https://reurl.cc/8vqZZX 2. 場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。

(五)第 11 期： 有自信的幸福心理學

課程類別	教師自我成長工作坊（實體）	課程時數	12	人數	20

日　期	時　間	單元課程	內　容	講　座
7/5（五）	09:00-10:30	主流價值 我的價值	1.幸福/正向心理學的源起 2.快樂與悲傷、信心與自卑 3.測驗自己的優勢與強項	羅耀明 教授 國立雲林科技大學通識教育中心兼任助理教授 生死關懷教育推廣協會副理事長
	10:30-12:00	檢視關係 自在獨處	1.自覺所處的社會位階 2.從關係同心圓中看見自己 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 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 2.寫想說做的感恩行動	
7/8（一）	09:00-10:30	懂得欣賞 就有價值	1.凝望自然，身心舒壓 2.不是沒有優點，只是沒有看見	
	10:30-12:00	獨處不孤獨， 自信不自戀	1.你怕獨處，還是怕孤獨 2.自在的獨處，自己就是太陽 3.人為何變得自戀 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 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。

備註	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：https://reurl.cc/xalj5E 2.場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。

(六)第 12 期：**攝影治療與見證寫作工作坊**

課程類別	教師自我成長工作坊 (實體)	課程時數	12	人數	20

日　期	時　間	內　容	講　座
7/18 （四）	9:00- 10:30	相見歡—心相（mind-photo）練習 數位攝影基本概念、攝影技巧小叮嚀	吳明富老師 臺北市立大學 視覺藝術學系 副教授
	10:40- 12:00	攝影治療理論與實務、說「相聲」：攝影定位 主動式攝影治療：相機裡的異樣自己－自拍和他拍	
	13:30- 14:50	背動式攝影治療：舊照片三部曲 我拍，故我在：與相片對話之口語諮商練習 說「相聲」：攝影視框	
	15:00- 16:10	背動式攝影治療：原型拼貼、冥想&雜誌相片剪貼技法 自我探索：涵容卡、靈真卡、陰影卡&勇士卡	
7/19 （五）	9:00- 10:30	舊照片能量卡製作、相片圖卡之運用「說書人遊戲」	
	10:40- 12:00	主動式攝影治療：心象攝影技巧介紹 & 攝影外拍 玩弄框框：看見鏡頭下的新視野	
	13:30- 14:50	說「相聲」：攝影日記&外拍心象攝影作品欣賞 修修圖：相片修改實務運用	
	15:00- 16:10	見證寫作與明信片製作 工作坊回顧、分享與攝影治療倫理討論	

課程簡介

「一張照片，勝過千言萬語」；攝影，如同其他的視覺藝術型式，能表達出語言文字所難以傳達的情感和精神。每一張照片都有其獨特的生命，因為它記錄下的是攝影者（和其他人、事、物）所經歷過的，那一瞬間無法倒轉的生命時刻。在此工作坊中，學員將認識基本的攝影治療概念，了解其理論和如何運用在實務工作中的實務介紹，並且實際體驗攝影治療活動，藉由舊照片回顧生命中某一個重要時刻，以及利用數位相機去「寫」日記。

工作坊也將引導學員學習外拍攝影技法，並介紹「見證寫作」技法，透過文字與攝影作品進行投射對話，探索自身的存在議題，同時學習和理解如何運用攝影媒材於諮商輔導中。

備註	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：https://reurl.cc/MOR5kL 2.場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。

(七)第 13 期： **透過戲劇聽見你我的故事－一人一故事劇場探索工作坊**

課程類別	教師自我成長工作坊 (實體)	課程時數	12	人數	20
日　期	時　間	內　　容		講　　座	
7/25 （四）	9:00- 16:10	認識活動、聲音與肢體的開發活動 Playback 的精神與基本介紹 短形式介紹(一)：幫心情發聲-流動塑像、轉型		吳健豪老師 【玩心療遇空間】 創辦與負責人	
7/26 （五）	9:00- 16:10	肢體即興活動、 中形式介紹(二)：情節與視角的轉換-三句話 聆聽故事與同理心的練習 長形式介紹(三)：具有場景與角色的故事－自由發揮			

課程簡介

Playback Theatre，中文譯為「一人一故事劇場」，是一種即興表演的民眾劇場。由現場觀眾分享自身的經驗與故事，台上的演員立即將之呈現出來，就像是個「立體的同理心劇場」一樣，除了讓說故事者感受到被傾聽與理解，同時也召喚下一個故事與演出，如此循環，彼此浸泡在一個又一個生命故事之中。

這種共同體驗故事的過程，有利於創造出同理心、自我覺察、創造與尊重的學習環境，因此也被運用在戲劇治療或是社區工作中，增進成員的自我接納，促進成員間的情感交流。用在教育場域裡，有助於培養學生的同理心、建立學生的自信心，以及建立良好的團隊合作。

在這個工作坊裡，我們將學習一人一故事劇場的精神與基本要素，透過劇場遊戲與活動，學習運用我們的肢體、聲音、情感去表達，練習即興合作，學習將故事轉化為戲劇演出。從中學習傾聽、同理，尊重差異，將有助於釋放壓力、提昇我們的覺察與表達；故事中的笑與淚更將我們彼此生命連結，讓我們統整為更真實自由的人。

備註	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：https://reurl.cc/ezXldx 2.場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。

(八)第 14 期： **在香氣裡靜心，於手作中療癒-給老師們的紓壓工作坊（第二梯次）**

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)	課程時數	6	人數	**20**

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
8/5 (一)	09:00-11:50	3	在香氣裡靜心	高翊齡諮商心理師 美國ＮＡＨＡ高階芳療師認證 英國ＩＦＰＡ高階芳療師認證
	13:30-16:10	3	於手作中療癒	

課程簡介

給老師們的紓壓工作坊

在忙碌高壓的生活中，好渴望能有片刻的喘息…….

讓我們一起透過芳香療法，放鬆與靜心，手作乾燥花發光留言板，感受慢下來的時光~~

為自己充電後，再繼續發光前行~

備註	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：https://reurl.cc/RqvG7e 2. 場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。

(九)第 15 期：從安頓到調節－引導學生長出情緒調節力

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)	課程時數	6	人數	24

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
8/13 (二)	09:00-11:50	3	從安頓到調節－ 引導學生長出情緒調節力	胡展誥 諮商心理師 自由作家
	13:30-16:10	3		

課程簡介

絕大多數的行為問題，往往都是情緒的問題。理性與感性分別由大腦的不同部位負責。當情緒處在極端的狀態時，再多的道理或勸說都難以被接收。這時候溝通的管道是關閉的、無效的。倒不是學生不願意對話，而是大腦的狀態讓他處在無法對話的狀態。想要讓一個人處在相對平穩的狀態，或者從極端情緒穩定下來，「情緒協調能力」就顯得特別重要。

在這一堂課當中，我們將會提升對幾個議題的理解：

1. 情緒的大腦機制
2. 培養情緒調節力的三步驟：影響、調節
3. 教育安頓情緒的回應策略

備註	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：https://reurl.cc/jWlZNq 2.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。

(十)第 16 期： **接納與承諾(ACT)工作坊**

課程類別	教師自我成長工作坊 (實體)	課程時數	6	人數	**20**

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
8/20 (二)	09:00-11:50	3	接納與承諾(ACT)工作坊	黃鳳英 教授 國立台北教育大學教育學系教授
	13:30-16:10	3		

課程簡介

接納與承諾療法(Acceptance and commitment therapy,簡稱 ACT)是著名的正念心理治療法之一；除了科學研究證實它對憂鬱、焦慮、強迫症、創傷症候等有顯著的療效，也是一套完整的生命教育方案。ACT 創始者 Steven C. Hayes 教授提到「心理病理的來源和語言有關；我們被認知捲入，以及使用經驗性逃避，想要驅趕內心經驗感受反而導致心理問題。

備註	1. 接納與承諾療法一日工作坊，提供曾接受過八周正念工作坊學員再進修機會；課程中將對語言學習與認知糾結如何擴大痛苦感受有詳細的說明。 2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待： https://reurl.cc/EjG0Kn

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，以讓帶團者於團體成立前了解學員參與工作坊的動機與期待。

(三)基於研習資源運用之公平、普及性，遴選順序如下：

1.112 年 7 月至今未錄取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.提交「參加動機與期待」線上表單。

3.學校完成薦派之時間序。

(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。

(五)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。

八、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：各期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。

九、研習時數：依實際參與核給研習時數，惟請假時數超出各期研習總時數1/5者，不核予研習時數。

十、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。
2. 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。
3. 哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
4. 無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

十一、聯絡方式：劉怡秀研究教師，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。