

臺北市教師研習中心

112 年 3-4 月教師希望心坊課程實施計畫

一、課程依據：依本中心教師諮商輔導支持體系設置「教師希望心坊 (Teachers' Hope Bonding)」工作計畫辦理。

二、課程目的：有效協助臺北市教師緩解教學現場及生活上壓力，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，以提升教師教學及輔導效能，並提供教師諮商輔導支持的資源。

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：登入酷課雲、Google Meet 平台。

五、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	參與人數	報名截止日期(即日起至)
3 月第 1 期	3 月 9 日(星期四)全日	實體課程	20	2 月 27 日(星期一)截止
3 月第 2 期	3 月 15 日(星期三)上午	線上課程	24	3 月 6 日(星期一)截止
3 月第 3 期	3 月 15 日(星期三)下午		24	
3 月第 4 期	3 月 22 日(星期三)上午	線上課程	24	3 月 13 日(星期一)截止
3 月第 5 期	3 月 22 日(星期三)下午		24	
3 月第 6 期	3 月 24 日(星期五)全日	實體課程	20	
3 月第 7 期	3 月 29 日(星期三)全日	線上課程	24	3 月 20 日(星期一)截止
4 月第 1 期	4 月 19 日(星期三)上午	線上課程	24	
4 月第 2 期	4 月 19 日(星期三)下午	線上課程	24	4 月 10 日(星期一)截止
4 月第 3 期	4 月 21 日(星期五)全日	實體課程	20	
4 月第 4 期	4 月 26 日(星期三)全日	實體課程	20	
4 月第 5 期	4 月 28 日(星期五)全日	實體課程	20	4 月 17 日(星期一)截止

六、各期課程表：

(一) 3月第1期：提升教師心理免疫力（3）— 心情與熱情如何兼顧

課程類別	教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20			
日期	時間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講 座					
3/9 (四)	09:00-11:50	3 小時	運用心理免疫力滋養心情	臺北市立聯合醫院 陽明院區					
	13:30-16:10	3 小時	重拾面對職場與生活的熱情	柯書林 臨床心理師					
課程簡介		<p>無論您之前是否參加過提升心理免疫力的系列工作坊，都歡迎您加入或來溫故知新，好好地熟悉自己的心理免疫系統、增強鍛鍊內在的心理肌肉。本場次工作坊會特別針對原本充滿教育熱誠的自己，在經歷家庭、職場等各種人際關係的磨難後，透過心理師引導，一起進行實務操作，來修復這一路上身心俱疲的傷，和再次調養自己的內在力量，進而再次充滿熱情、活力帶給學生愛與希望。</p>							
備註事項		<ol style="list-style-type: none"> 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/3dA7cM6kpdpZgYZb7 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。 							

(二) 3月第2期：從電影談師生關係的邀請與回應

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									
3/15 (三)	09:00-11:50	3 小時	關係中的邀請與回應	初和心理諮詢所 黃柏威 諮商心理師									
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)										
課程簡介		<p>美國心理學家約翰高特曼曾說過，關係要產生連結，要透過「邀請」與「回應」，本次課程會透過一些電影故事來說明「邀請」與「回應」的重要性，幫助大家檢視自己的師生關係、人際互動、親密關係等，藉此覺察自我在關係中的模樣並創造想要的人我關係。</p>											
備註事項		<ol style="list-style-type: none"> 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/CSy4kkZx35evtjeL9 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) 3月第3期：面對挫折，教師可以培養的成長心態

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		
3/15 (三)	13:30-16:10	3小時	以成長心態助己助人		初和心理諮詢所 黃柏威 諮商心理師	
			課程平台 酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	成長心態是近年火紅的心理學話題，也是建立心理韌性、培養挫折忍受度的重要基礎，本次課程將藉由電影故事幫助大家認識「固定心態」與「成長心態」，增進我們對學生的理解，進而提供學生適當的協助。				
		備註事項 1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/wu2TWcZ1Bbx3yR7e6 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) 3月第4期：教師和諧粉彩系列四—做自己的光(1)：點亮微光，照亮師生的希望

課程類別	教師自我成長工作坊(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		
3/22 (三)	09:00-12:00	3小時	發現自己內在的資源		啟宗心理諮詢所 蘇貞 諮商心理師	
			課程平台 酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	每個人都有獨特的內在寶藏，等待被開鑿發光。 內在寶藏是我們與生俱來的資源，原本閃閃發亮的寶藏在接踵而至的生命故事中慢慢蒙塵，於是我們以為自己不夠好、自我價值降低，但這些塵埃都不影響內在資源的光芒，只待我們去拂拭塵埃、重新看見自己的光，就能為自己和身邊的人帶來溫暖和希望。 課程創作媒材以粉彩為主，粉彩條柔軟延展性高，易於堆疊、融合、漸變，銳利與虛化表現，更可透過指尖塗抹增加觸覺感官的紓緩體驗。				
		備註事項 1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/dvwEcPHHHTFW5Y19 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。				

(五) 3月第5期：教師和諧粉彩系列五—做自己的光(2)：隨心展翼，師生關係更有彈性

課程類別		教師自我成長工作坊(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				
3/22 (三)	課程簡介	13:30-16:10	3 小時	安頓好自己才能帶給他人光			啟宗心理諮詢所 蘇貞 諮商心理師	
		課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)				
		擁抱自己珍貴的內在資源，隨心之所向，自在平和地與自己和他人共處。						
		在職場、家庭、生活中所面臨的困境，有時會讓人們無法再像以前邁開步伐前進，不妨稍作停歇，在心理師的引導下，透過粉彩創作，回到內在一直陪伴著我們的特質與能量，承認與接納無論好壞都是作為一個完整自己的一部分，重新拾回站穩的力量、勇往直前，同時也感染周遭的同事、家人、學生、家長，更自由地表達自己與擁抱彼此的內在之光。						
		本課程創作媒材以粉彩為主，粉彩條柔軟延展性高，易於堆疊、融合、漸變，銳利與虛化表現，更可透過指尖塗抹增加觸覺感官的紓緩體驗。						
		備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/Eo5A2yXPqNtjLMvW9					
			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。					

(六) 3月第6期：關係花園——在愛中照見師生關係的美好工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日6小時	人數	20
日期	時間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講 座			
3/24 (五)	課程簡介	09:00-11:50	3 小時	與自己的身心重啟連結			加拿大海文學院 陶曉清 講師
		13:30-16:10	3 小時	多元的觀點及溝通樣貌			姚黛瑋 講師
		本工作坊將透過呼吸、律動等練習，帶領老師們重新感知自己的身體，從連結自我開始，探索自己與家人、同事、學生、家長的關係，跳脫原本固有的框架，重新以更有彈性的視角，來欣賞、感謝關係中所有的不同面向，為生活澆灌滋養與力量，讓生命中的關係如百花般綻放。					
		備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/viBoPEUGBNvQEMDJ9				
			2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。				

(七) 3月第7期：師生溝通停看聽—覺察負面情緒與安頓內在

課程類別		教師自我成長工作坊(線上)		課程時數	全日 6 小時	人數	24				
日期	時間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講 座							
	09:00-11:50	3 小時	溝通先從覺察自己情緒開始	臺南市國小專輔教師督導							
	13:30-16:10	3 小時	安頓內在的原理與實作	胡展皓 諮商心理師							
課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)									
3/29 (三)	課程簡介	練習覺察引發壓力的負面思考，掌握正向思考的核心元素，為自己與師生互動灌輸價值感與希望感。 淺談自律神經系統，練習有效的紓壓策略，透過友善與溫和的自我對話，練習關愛自己，進而有更多的內在能量可以陪伴學生。									
	備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/7Zq6gG36ATtzVRA8 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。									

(八) 4月第1期：教師如何面對和陪伴自己與學生的哀傷

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							
	09:00-11:50	3 小時	人我哀傷的調適	小魚兒心理治療所 呂幸芳 臨床心理師							
	課程平台	酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)									
4/19 (三)	課程簡介	人一生最公平的事就是面對死亡，不管是自己或他人的死亡，總是在面臨生命盡頭時，才更清楚生命的意義和價值。近幾年由於疫情及氣候的異常，無常更頻繁地出現在生活中，教師面對的又是尚未成年的學生以及其家庭所遭遇的生離死別，心理師將帶領教師們調適或陪伴喪親的人與自己走過哀傷。									
	備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/nYJ479xPq83TmYvF8 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。									

(九) 4月第2期：師生互動的情緒波動，身體最知道

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				
4/19 (三)	13:30-16:10	3小時	察覺自己與他人的情緒	小魚兒心理治療所 呂幸芳 臨床心理師				
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)					
	課程簡介	『沒有，我哪有生氣，明明是你先…』熟悉的對話，還是需要回歸情緒議題。情緒管理是一輩子的功課，但是好像年紀愈長，愈不知道該如何適當表達自己情緒或面對他人不適當的情緒表達。在本課程中，心理師將引導教師們透過身體的變化來認識自己和他人的情緒。						
備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/seLZxYMAzG45aLYs5							
	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) 4月第3期：玩出師生自由、力量與轉化-發展性轉化法簡介工作坊

課程類別	教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日6小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容	講座		
4/21 (五)	09:00-11:50	3小時	認識與體驗發展性轉化法	玩心療遇空間		
	13:30-16:10	3小時	發展性轉化法如何讓自己更有彈性	吳健豪 諮商心理師		
	課程簡介	發展性轉化法(Developmental Transformations)，簡稱 DvT，是一種戲劇治療的方式，更超越治療，應用在教育、社會運動與行動藝術的領域中。成員在帶領者的引導下，透過身體與他人相遇，如同自由聯想般，讓內在感受、慾望與意象，隨興自發地表達，不執著於單一角色、場景、故事線的發展。 整個過程像一場即興有機的遊戲，在不斷流動的玩耍裡，可以鬆鬆身心、抒解壓力，解構並重構僵化的自我，讓內在更輕盈有彈性，悅納自我的不同面向。 參加者不需要任何戲劇的經驗，只需要帶著好奇、願意冒險打開自我的心，嘗試動一動的身體。				
備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/PFNKt9jWNRoUYc478					
	2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。					

(十一) 4月第4期：安然自在面對教學困頓：聽聽阿德勒怎麼說工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20
日期	時間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講 座			
	09:00-11:50	3 小時	聆聽與敘說生命故事的重要性	臺北教育大學心諮系 兼任教授			
	13:30-16:10	3 小時	如何陪伴每個獨特的故事	曾端真 教授			
4/26 (三)	課程簡介	阿德勒說：「…多數人缺的就是普通常識」。雖然很多概念，例如「每件事都有不同的可能性」，看似人生常識(common sense)，然而卻是心理治療歷程最考驗治療師的創造力之處。 心理治療的工作是邀請案主面對他們的人生，每位案主的生命經驗是獨特的，治療必須是客製化的，隨著案主的不同，而有不同的治療歷程。 「傾聽生命故事與敘說的療癒力」，可說是教授對於這個治療學派的領悟。每位案主都在敘說自己的故事，治療師傾聽案主的故事，同時也引領案主傾聽自己的故事和敘說故事。療癒力來自聽懂自己的故事，接納自己的故事，探照出生命故事中的意義和復原力。					
	備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/rCirqXSPz78T4o2HA 2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。					

(十二) 4月第5期：觀照情緒以建立健康的人我界線工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20
日期	時間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講 座			
	09:00-11:50	3 小時	從情緒的探索中學習關係的智慧	暖心全人諮商中心 柯盈如 諮商心理師			
	13:30-16:10	3 小時	感知身體動覺範圍的人我界線	Kidsmove 藝術療癒創辦人 張瓊鎂 舞蹈治療師			
4/28 (五)	課程簡介	我們的身體與心靈有許多的訊息，等著被理解與看見。在這堂課中，心理師與舞蹈治療師將運用心理學知識與身體動作體驗的方式，帶領覺察情緒的能力與掌握身體覺知的智慧。 運用身體動覺的練習，來建立人際界線的舒適性，從過往情緒勒索的負向經驗，討論情緒與界線對自我的意義與經驗，並察覺事件對情緒的影響，以建立清晰的覺知，進而在人我之間的關係裡，能夠發展調適自我的能力。					
	備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/baRB7dUfVmgyxaj9 2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。					

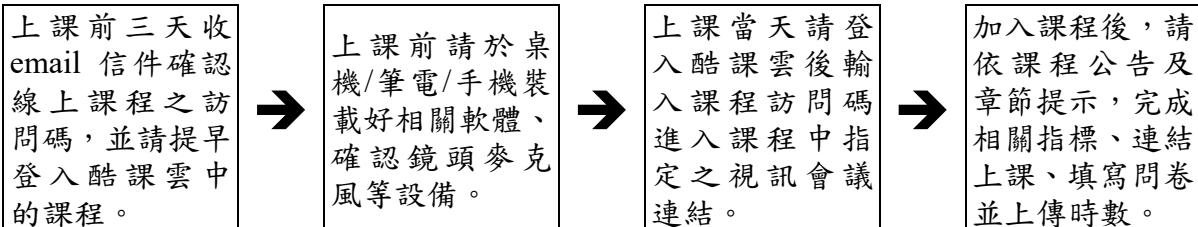
七、報名方式：(實體/線上課程皆同)

- (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://insec.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)各期課程於報名截止後，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及線上課程的課前通知(如酷課雲教室訪問碼、相關備註事項等)，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，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) 線上課程

1. 登入方式：



2. 上課事宜

- (1)請先自備含攝影機鏡頭和麥克風之筆電/電腦、智慧型手機。
- (2)出席
 - ①完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於課程前 3 日 email 紿承辦人，述明事由及學校、姓名。
 - ②為尊重講座及課程同儕，參與線上課程請務必準時加入，若超過 20 分鐘未能進入線上課程平台中，將取消加入當次課程，以免影響課程進行。
- (3)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程。
- (4)為尊重您與其他學員的分享、隱私，請不要錄音、錄影，將其中的學習留在心中感動和實踐。

(二) 實體課程

- 1.備餐：上網報名全日實體課程時請勾選葷/素食。
- 2.專車：登記搭車人數達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：02-28616942轉226。
- 3.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。

4.本中心備有哺乳室，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。

5.為落實新型冠狀病毒防疫，若有發燒、呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏）等情形，請勿出席並主動聯繫告知。課程期間請務必佩戴口罩，未戴口罩將無法入場。

九、錄取公告：遴選完畢後，將透過臺北市教師在職研習網寄發錄取通知，亦可進入該網站「研習課程」下之「報名進度查詢」中確認。

十、研習時數：全程參與者，依課程規劃核發3或6小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一(1小時)者，不核予研習時數。

十一、聯絡方式：林舒悠研究教師，連絡電話：02-28616942轉240，專線：02-28616531，傳真：02-28611119，電子信箱：as8309@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。