

## 臺北市教師研習中心

### 112 年 11-12 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： 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 | 參與人數 | 報名截止日期(即日起至)     |
|-----------|------------------|------|------|------------------|
| 11 月第 1 期 | 11 月 1 日(星期三)上午  | 線上課程 | 24   | 10 月 26 日(星期四)截止 |
| 11 月第 2 期 | 11 月 3 日(星期五)全日  | 實體課程 | 20   |                  |
| 11 月第 3 期 | 11 月 6 日(星期一)下午  | 線上課程 | 24   | 10 月 30 日(星期一)截止 |
| 11 月第 4 期 | 11 月 8 日(星期三)全日  | 實體課程 | 20   |                  |
| 11 月第 5 期 | 11 月 24 日(星期五)下午 | 線上課程 | 24   | 11 月 13 日(星期一)截止 |
| 12 月第 1 期 | 12 月 6 日(星期三)上午  | 線上課程 | 24   | 11 月 27 日(星期一)截止 |
| 12 月第 2 期 | 12 月 6 日(星期三)下午  | 線上課程 | 24   |                  |
| 12 月第 3 期 | 12 月 13 日(星期三)下午 | 線上課程 | 24   | 12 月 4 日(星期一)截止  |
| 12 月第 4 期 | 12 月 15 日(星期五)下午 | 線上課程 | 24   |                  |

六、各期課程表：

(一)11 月第 1 期：如何面對自己與他人的悲傷

| 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  |
| 11/1<br>(三) | 09:00-11:50 | 3 小時           | 如何面對自己與他人的悲傷                                                                                                                                                 |      | 小魚兒心理治療所所長<br>呂幸芳臨床心理師 |    |    |
|             | 課程平台        |                | Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)                                                                                                                                   |      |                        |    |    |
|             | 課程簡介        |                | 死亡，是每個人最不想面對，卻也必須面對的事。面對親人或身邊友人的離去，是一種最難以承受之痛。哀悼這件事，不是短時間可以處理，有時甚至延宕到五年以上，仍難以忘懷親人離去之痛。此次課程讓我們認識死亡，認識面對死亡時我們又能做什麼？如何協助身旁的人面對死亡？                               |      |                        |    |    |
|             | 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)：<br><a href="https://forms.gle/cpKLaJatMxjE2sZUA">https://forms.gle/cpKLaJatMxjE2sZUA</a><br>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) 11 月第 2 期：故事的療癒力量

| 課程類別        |             | 教師輔導增能減壓課程(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                                                                                                                                       |      |          |    |    |
| 11/3<br>(五) | 09:00-11:50 | 3 小時           | 故事的療癒力量                                                                                                                                           |      | 吳健豪諮商心理師 |    |    |
|             | 13:30-16:10 | 3 小時           |                                                                                                                                                   |      |          |    |    |
|             | 課程簡介        |                | 透過即興說故事、增加內在的自發性與創意，並且利用隱喻故事中角色與情節的創造，探索內在自我，朝向改變的可能性。                                                                                            |      |          |    |    |
|             | 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)：<br><a href="https://forms.gle/CDQDegf7Ccf8Zkjt9">https://forms.gle/CDQDegf7Ccf8Zkjt9</a><br>2.請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。 |      |          |    |    |

(三) 11 月第 3 期：從不同關係中「看見」自己

| 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                                                                                                                                              |         |    |                        |
| 11/6<br>(一) | 13:30-16:10    | 3 小時 | 從不同關係中「看見」自己                                                                                                                                                   |         |    | 小魚兒心理治療所所長<br>呂幸芳臨床心理師 |
|             | 課程平台           |      | Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)                                                                                                                                     |         |    |                        |
|             | 課程簡介           |      | 從不同關係中認識自己。人是群體生活的族群，哈佛研究顯示幸福感最關鍵的是與人連結，建立關係。然而，我們卻常因關係議題影響心情，如何在不同面向的人我關係中脫穎而出，找到平衡點，這次課程就從關係中更認識自己，釐清真正情緒來源。                                                 |         |    |                        |
|             | 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)：<br><a href="https://forms.gle/cNgzn3TX1k87NGJ3A">https://forms.gle/cNgzn3TX1k87NGJ3A</a><br>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) 11 月第 4 期：正向聚焦的概念、實作與練習一日工作坊

| 課程類別        |             | 教師輔導增能減壓課程(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  |
| 11/8<br>(三) | 09:00-11:50 | 3 小時           | 正向聚焦的概念、實作與練習                                                                                                                                       |      |         | 愛心理管理顧問公司<br>陳志恆 諮商心理師 |    |
|             | 13:30-16:10 | 3 小時           |                                                                                                                                                     |      |         |                        |    |
|             | 課程簡介        |                | 內容主要以「正向聚焦」為主，課程綱要包括：<br>1. 帶著能看見美的眼光<br>2. 正向聚焦的運作原理<br>3. 正向聚焦的表達要領<br>4. 正向聚焦的 30 種變化形式<br>5. 用正向聚焦表達深層理解                                        |      |         |                        |    |
|             | 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)：<br><a href="https://forms.gle/GJLQC9uFw7RaF6uXA">https://forms.gle/GJLQC9uFw7RaF6uXA</a><br>2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。 |      |         |                        |    |

(五) 11 月第 5 期：拉近心的距離—線上讀書會第 7 場：好好出口氣—設定界限，安全表達憤怒(3)

| 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                          |
| 11/24<br>(五) | 13:30-16:10 | 3 小時                                                                                                                                                                                             | 界限建立<br>終結暴力方法             |      |         |    | 加拿大海文學院<br>陶曉清 講師<br>姚黛瑋 講師 |
|              | 課程平台        |                                                                                                                                                                                                  | Google Meet (詳見注意事項「線上課程」) |      |         |    |                             |
|              | 課程簡介        | 本線上課程將帶領老師們如何建立界限，並請他人給予尊重。透過自我定義和表明界限，深化與他人關係的途徑。並能安全有界限地表達憤怒，以阻斷和終結暴力，將有指導方針可以參考。                                                                                                              |                            |      |         |    |                             |
|              | 備註事項        | 1.上課前建議先閱讀「好好出口氣—設定界限，安全表達憤怒」一書。<br>2.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)：<br><a href="https://forms.gle/ZWMVUoBjAE8jozup8">https://forms.gle/ZWMVUoBjAE8jozup8</a><br>3.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) 12 月第 1 期：教師內在自我安頓—想法轉個彎、人生路更寬

| 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       |    |
| 12/6<br>(三) | 09:00-11:50 |                                                                                                                                                                | 3 小時 | 教師內在自我安頓—想法轉個彎、人生路更寬       |         | 楊東蓉 諮商心理師 |    |
|             | 課程平台        |                                                                                                                                                                |      | Google Meet (詳見注意事項「線上課程」) |         |           |    |
|             | 課程簡介        | 你是否曾經感到被一個習慣或思考模式所束縛，覺得無力打破它？妳是否因明明學很多卻還落入舊思維模式，覺得深深挫折感？如果每個人都習慣以最舒適的方式思考，那為什麼會受自我批判所苦呢？此堂課將帶領大家重新編程，練習轉化內在慣性，重掌自己思考的主宰權。                                      |      |                            |         |           |    |
|             | 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)：<br><a href="https://forms.gle/bp5UimaVkUgNHjS97">https://forms.gle/bp5UimaVkUgNHjS97</a><br>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。 |      |                            |         |           |    |

(七) 12 月第 2 期：親師生溝通的根本之道—享受自己的不美好

| 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                                                                                                                                                    |      |         |           |    |
| 12/6<br>(三) | 13:30-16:10 | 3 小時           | 親師生溝通的根本之道—<br>享受自己的不美好                                                                                                                                        |      |         | 楊東蓉 諮商心理師 |    |
|             | 課程平台        |                | Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)                                                                                                                                     |      |         |           |    |
|             | 課程簡介        |                | 即使已經很努力和學生連結、努力學習在對的時間做對的事，但生命不會每次都送上輕鬆的路，還是會受傷、會犯錯、會失落。這樣的我們還能如何帶領學生，甚至我們自己走向更好的自己？薩提爾女士相信欣賞並接納「過去」可以增加我們管理「現在」的能力。此堂課將帶領大家在逆境困頓中看到愛及復原力，欣賞自己的不美好。            |      |         |           |    |
|             | 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)：<br><a href="https://forms.gle/EDtqMW5aBUwiNEzs6">https://forms.gle/EDtqMW5aBUwiNEzs6</a><br>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。 |      |         |           |    |

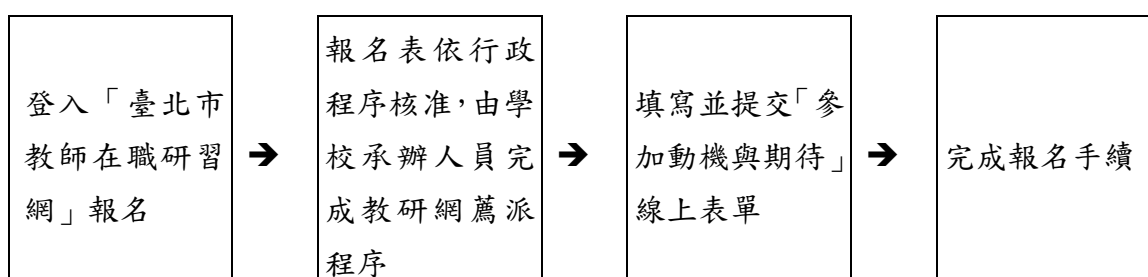
(八) 12 月第 3 期：青春迷宮：電影裡的青春圖像

|              |             |                |                                                                                                                                                                 |      |           |    |    |
|--------------|-------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|----|----|
| 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       |    |    |
| 12/13<br>(三) | 13:30-16:10 | 3 小時           | 青春迷宮：電影裡的青春圖像                                                                                                                                                   |      | 黃柏威 諮商心理師 |    |    |
|              | 課程平台        |                | Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)                                                                                                                                      |      |           |    |    |
|              | 課程簡介        |                | 此課程會透過電影《聽說桐島退社了》和《淑女鳥》的主角故事，來認識青少年的心理與困擾，進而貼近青少年的生命，學習陪伴與協助之道。                                                                                                 |      |           |    |    |
|              | 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)：<br><a href="https://forms.gle/AhQwo51Y8TwZijEN6">https://forms.gle/AhQwo51Y8TwZijEN6</a><br>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) 12 月第 4 期：拉近心的距離—線上讀書會第 8 場：好好出口氣—設定界限，安全表達憤怒(4)

| 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                          | 20 |
|--------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------|---------|-----------------------------|----|
| 日期           | 時間          | 時數                                                                                                                                                                                               | 單元課程 / 內容講座                                                  |      |         |                             |    |
| 12/15<br>(五) | 13:30-16:10 | 3 小時                                                                                                                                                                                             | 如何安全的釋放憤怒                                                    |      |         | 加拿大海文學院<br>陶曉清 講師<br>姚黛瑋 講師 |    |
|              | 課程平台        |                                                                                                                                                                                                  | Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)                                   |      |         |                             |    |
|              | 課程簡介        |                                                                                                                                                                                                  | 本線上課程將帶領老師們學習如何安全地表達與展現憤怒，除了經歷安全的憤怒外並有二十種積極因應怒氣的方法讓憤怒得以釋放能量。 |      |         |                             |    |
| 備註事項         |             | 1.上課前建議先閱讀「好好出口氣—設定界限，安全表達憤怒」一書。<br>2.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)：<br><a href="https://forms.gle/wHMMTtkTyM5iKsz58">https://forms.gle/wHMMTtkTyM5iKsz58</a><br>3.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。 |                                                              |      |         |                             |    |

七、報名方式：(實體/線上課程皆同)

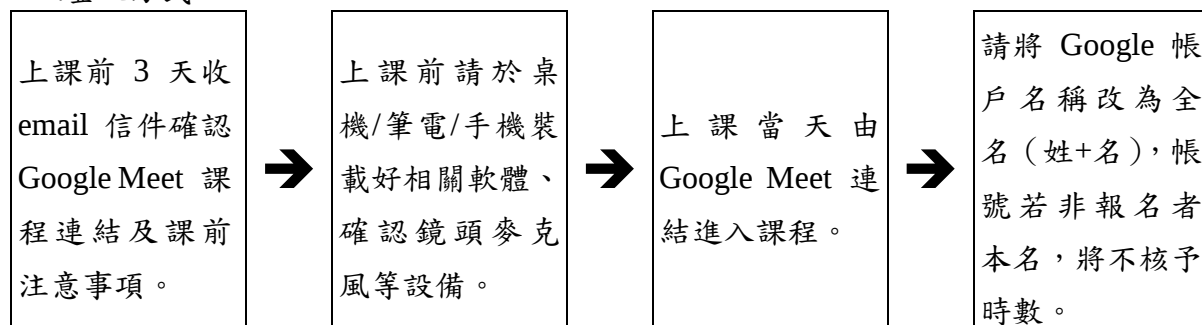


- (一)請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。
- (二)各期課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網登錄之電子郵件信箱寄送錄取通知及課前通知，務請確認以上電子郵件信箱可正常收信，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。
- (三)為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，遴選順序如下：
  - 1.參加次數：一年內未參加過教師希望心坊學期間辦理之相關課程者優先。
  - 2.報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業 (仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者)。
- (四)如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

## 八、注意事項：

### (一) 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 給承辦人，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、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：劉怡秀研究教師，連絡電話：02-28616942 轉 240，專線：02-28616531，

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。