

臺北市教師研習中心  
教師支持陪伴團體(第4期)-  
開啟腦內的幸福迴路:正念自我照顧與教師專業成長  
工作坊實施計畫

- 一、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、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、協辦學校：臺北市立百齡高級中學。
- 四、對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，共招收 24 人。  
(支持陪伴團體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 30 小時的教師報名參加)。
- 五、日期/時間:112 年 12 月 22 日、12 月 29 日、113 年 1 月 5 日、1 月 12 日、1 月 19 日、2 月 16 日、2 月 23 日、3 月 1 日，共 8 次，均為週五下午 13:30-16:10。  
另安排 113 年 1 月 26 日(五)一日禁語正念工作坊，上課時間 9:10-16:10。
- 六、上課地點：臺北市立百齡高級中學 (臺北市士林區承德路四段 177 號)。  
113 年 1 月 26 日(五)一日禁語正念工作坊，上課地點在陽明山教師研習中心。

七、課程表：

| 課程類別     |                     | 教師支持陪伴團體(實體) |                                                              | 課程時數                       | 30 小時 | 人數 | 24 |
|----------|---------------------|--------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|----|----|
| 日期       | 時間                  | 時數           | 單元課程 / 內容                                                    | 講座                         |       |    |    |
| 12/22(五) | 13:30<br>-<br>16:10 | 3 小時         | 心智模式與生活正念                                                    | 國立臺北教育大學<br>教育學系<br>黃鳳英 教授 |       |    |    |
| 12/29(五) |                     |              | 自動化模式與壓力反應                                                   |                            |       |    |    |
| 1/5(五)   |                     |              | 以身體為定錨                                                       |                            |       |    |    |
| 1/12(五)  |                     |              | 探索身心壓力反應                                                     |                            |       |    |    |
| 1/19(五)  |                     |              | 辨識壓力反應與正念因應的差異                                               |                            |       |    |    |
| 1/26(五)  | 09:10<br>-<br>16:10 | 6 小時         | 一日禁語正念工作坊<br>(含身體掃描、坐式念、五感正念、行走正念、正念瑜珈與慈心正念等，當日除禁語外，也禁止使用手機) |                            |       |    |    |
| 2/16(五)  | 13:30<br>-<br>16:10 | 3 小時         | 用正念面對壓力情境                                                    |                            |       |    |    |
| 2/23(五)  |                     |              | 自動化模式與人際壓力                                                   |                            |       |    |    |
| 3/1(五)   |                     |              | 人際正念與技巧整合                                                    |                            |       |    |    |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程<br>簡介 | <p>透過正念的系統化訓練、技巧的實作，如身體掃描、五感生活正念、專注呼吸進出的覺察、慈心正念及人際正念溝通等方法，幫助學員提升對壓力慣性模式的覺察，學習以正念的同在模式管理自我情緒與調控專注力，並進而降低工作與生活中的焦慮感及壓力釋放，啟動自身與他人、工作與生活的正向循環。</p> <p>本期工作坊共安排 8 次課程及 1 次一日禁語活動，並邀請在正念心理治療及兒童正念教育深根多年的黃鳳英教授親自帶領，透過正念訓練，改變以往大腦的自駕模式，開拓屬於教師工作及生活兼顧的幸福迴路，不但能創造自我身心整合與平衡，並能將所學有感之處運用於關懷與提昇學生身心健康，達成師生雙贏，全人輔導工作之目標。</p>                                               |
| 備註<br>事項 | <p>1. 填寫參加動機與期待為報名程序之一，請點按下方連結或掃描右方 QRcode 填寫、提交：<br/><a href="https://forms.gle/yQuRH7DVaXvhxgRcA">https://forms.gle/yQuRH7DVaXvhxgRcA</a></p> <p>2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。</p> <p>3. 正念家庭作業練習：正念需要融入生活練習，每次課程結束後，請依講師課程設計執行每日正念家庭作業練習，並於下次課程前繳交正念家庭練習紀錄，繳交模式將會由授課講師說明。</p>  |

#### 八、報名方式：

- (一) 請於報名截止日 112 年 12 月 4 日(星期一)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，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：未曾參加過教師希望心坊學期間辦理之 18 小時或以上實體工作坊者優先。
  2. 填寫表單：填寫工作坊之線上參加動機與期待表單。
  3. 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。

#### 九、注意事項：

- (一) 研習地點：百齡高中。建請學員搭乘大眾交通工具前往研習場地。
- (二) 出/缺席：
  1. 請假原則：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. 取消研習：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。

- 十、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。
- 十一、研習時數：全程參與者，依課程規劃核發**30**小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一(**6**小時)者，不核予研習時數。
- 十二、聯絡方式：陳瑞霞研究教師，連絡電話：02-28616942轉223，專線：02-28616531，傳真：02-28611119，電子信箱：vf2086@gov.taipei。
- 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。