

臺北市教師研習中心

114年教師活力希望系列第19-23期課程

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：辦理多元的諮商輔導知能及成長、紓壓課程，透過不同議題之探討，提供教師諮商輔導支持的資源，以紓解教師工作壓力、進而自我覺察及統整，協助教師在壓力情境中穩定，以提升教師教學及輔導效能，增進教師心理健康課程對象。

三、課程對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。

四、上課地點：【線上課程】第19期：Google Meet平台。

【實體課程】第20期：本中心教師希望心坊（臺北市北投區建國街2號）

第21期：市立中山國中研習教室二（捷運中山國中站走路3分鐘）

第22期：本中心教師希望心坊（臺北市北投區建國街2號）

第23期：本中心教師希望心坊（臺北市北投區建國街2號）

五、課程期別、日期、方式、人數及報名截止日期：

課程期別	課程日期	上課方式	參與人數	報名截止日期
第 19 期	6 月 4 日(三)下午	線上	100	即日起至 5 月 23 日 (星期五)
第 20 期	6 月 10 日(星期二)全日	實體	24	
第 21 期	7 月 21-22 日(星期一、二)全日	實體	50	即日起至 6 月 20 日 (星期五)
第 22 期	7 月 24-25 日(星期四、五)全日	實體	20	
第 23 期	8 月 14-15 日(星期四、五)全日	實體	20	即日起至 7 月 18 日 (星期五)

六、各期課程內容（課程若有更動以網路公布為準）

（一）第19期

日期	時間	課程名稱	講座
6/4 (三)	13:30- 16:10	正向眼光，促進與學生的溝通	<u>朴世光諮商心理師</u> ✓暖心全人諮商中心所長暨資深心理師 ✓臺北市政府衛生局安心專員 ✓臺灣諮商心理學會 研究生委員會委員

			✓ Good TV《轉轉發現愛》節目心理專家嘉賓 ✓ 中央廣播電台《看見我聽見你》節目固定心理專家 ✓ 著作『誰能不在意別人的眼光？』遠流出版
課程簡介	<p>只要正向在意，將有助人際關係，我們都可以更輕鬆自在</p> <p>我們在生活當中擔負了很多的角色，除了老師的角色外，你還可能是爸爸媽媽，丈夫妻子，媳婦或女婿或別人的朋友……等等。我們在群體之中，除了做事之外，往往壓力的來源就是在意別人的眼光。</p> <p>學生時常在意老師、同儕，和爸媽的眼光。「在意別人的眼光」在生命中扮演著重要的角色，它深刻影響學生和我們的行為模式，甚至在某些時候，左右人們對生命的意義與價值的理解。這個領悟促使我進一步思考生命中的一個關鍵議題：當我們關注外界的評價與期待時，能否將在意別人的眼光轉化成正向的生命力量，而不再內耗？</p> <p>（一）本堂課將進行在意小測驗。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視自己在意別人眼光的程度。 2. 課程中來了解自己，檢視自己平時處理眼光的方法有哪些？ <p>（二）分享造成在意的五種家庭類型。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享真實案例，認識過度在意別人眼光時，情緒過不去的原因。 2. 進行屬於我的家庭類型活動。 <p>（三）開給自己健康的處方箋。</p>		
進行方式	講述、文字訊息欄的互動，最後有Q & A的提問		
備註	為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下： https://reurl.cc/gRRmV4		



（二）第20期

日期	時間	課程名稱	講座
6/10 (二)	09:00- 16:10	以聆聽陪伴無聲吶喊的學生 現代夫子如何協助慢熟世代	柯書林 臨床心理師 ✓ 台大心理學研究所 ✓ 台大學生心輔中心兼任臨床心理師 ✓ 台北市教師研習中心兼任臨床心理師

			✓ 陽明醫院北投分部兼任臨床心理師
課程簡介	<p>在教學現場中，您是否發現有些學生總是沉默寡言，對話難以展開，情緒不易察覺？他們不是不在乎，而是屬於「慢熟世代」——需要更多時間與信任才能綻放的孩子。本場講座將帶領您認識這群學生的心理特質，並透過實務策略與陪伴技巧，協助教師在課堂內外建立安全感、穩定關係、培養情緒韌性。教育不是催熟，而是靜待花開。讓我們一起學習如何成為學生生命中的陪跑者，用溫柔但堅定的方式，聽見那些無聲的呼喊。</p> <p>(一) 引言：聽見沉默的呼喊</p> <p>(二) 理解慢熟世代學生的心理特質</p> <p>(三) 教師可以做什麼？五種關鍵陪伴力</p> <p>(四) 實際案例分享</p> <p>(五) 結語：教育不是催熟，而是靜待花開</p>		
進行方式	講述、示範、討論		
備註	<p>為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：https://reurl.cc/paamyx</p> 		

(三)第 21 期

日期	時間	課程名稱	講座
7/21(一) ~ 7/22(二)	09:00- 16:10	與失落悲傷同行：教師面對兒童青少年失落的理解與實踐	<p>葉北辰 諮商心理師</p> <p>✓臺灣科技大學通識中助理教授 級專業技術人員</p> <p>✓蘊寬心理諮商所委任心理師</p> <p>✓癌症希望基金會特約心理師</p> <p>✓台灣心理腫瘤醫學學會理事</p> <p>✓台灣自殺者親友遺族關懷協會 常務監事</p> <p>✓經濟部職場霸凌申訴評議會委員</p>

課程簡介	<p>在生命的旅途中，失落與悲傷是每個人必經的情感體驗，尤其對兒童與青少年而言，更需要溫柔且有力的陪伴。</p> <p>本工作坊將透過兩天的課程，帶領教師們深入認識失落與悲傷的本質，理解不同年齡層的情緒反應差異，並練習以正念與焦點解決取向（SFBT）進行陪伴與提供支持。</p> <p>第一天以自我探索為起點，結合理論講解、正念練習與失落經驗分享，建立悲傷理解的基礎；第二天則聚焦在兒童青少年的失落特性，透過具體的輔導技巧與實務演練，為教師們提供支持孩子時更多可用的工具及資源。</p> <p>期待在這場充滿同理與探索的過程中，與您一同學習與成長。</p>	
日期	時間	課程主題
7/21 (一)	09:00-10:30	認識失落與悲傷：從生命經驗出發
	10:30-12:00	悲傷的理論地圖：了解悲傷歷程與多樣反應
	12:00-13:30	中午休息
	13:30-15:00	自我探索練習：面對自己的失落經驗
	15:00-16:10	正念在悲傷陪伴中的應用
7/22 (二)	09:00-10:30	兒童青少年常見的失落與悲傷反應
	10:30-12:00	教師如何成為「悲傷的陪伴者」
	12:00-13:30	中午休息
	13:30-15:00	焦點解決取向（SFBT）在悲傷輔導的應用
	15:00-16:10	整合練習與綜合討論
進行方式	講授、體驗與小組討論	
備註	<p>為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：https://reurl.cc/GnNymd</p> 	


(四)第22期

日期	時間	課程名稱	講座
7/24(四) ~ 7/25(五)	9:00- 16:10	危機處遇與失落悲傷藝術治療 工作坊	吳明富 教授， 國立彰化師範大學 輔導與諮商學系 副教授

課程簡介	1. 認識以表達-創造性藝術治療方式介入處理危機事件之理論與實務。 2. 藝術與儀式結合悲傷輔導的實務應用模式。 3. 引導參與者使用摺紙、戲劇、遊戲、繪本、拼貼等媒材，透過團體的藝療活動，學習如何協助自我和他人面對危機與悲傷。	
日期	時間	課程主題
7/24(四)	9:00-10:30	相見歡：依靠 失落與悲傷輔導概念
	10:40-12:00	失落生命線 建構穩固之心理空間：集體涵容湖之創作
	13:00-14:20	危機處理 口語諮商減壓模式之概念與簡介
	14:30-16:00	西方藝術減壓模式之介紹與體驗 線畫與口語結合
7/25(五)	9:00-10:30	東方藝術減壓模式：儀式與書寫結合 冥想&溯源：紙的啟航
	10:40-12:00	悲傷輔導理論—任務論 失落與悲傷繪本：摺紙書 過去—美好的回憶（筷子畫）：懷念&轉念
	13:00-14:20	小島新生活—引導式想像與肢體 現在—悲傷資源與障礙（立體書頁）
	14:30-16:00	未來—沙遊曼陀羅：生命之捨與得 工作坊課程回顧與心得分享
進行方式	講述、討論、多樣化藝術媒材結合之創作	
備註	為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下： https://reurl.cc/vQQR2A 	

第23期

日期	時間	單元課程	講座
8/14(四) ~ 8/15(五)	9:00-16:10	透過戲劇聽見你我的故事— 一人一故事劇場初探工作坊	吳健豪 諮商心理師 ✓輔仁大學應用心理研究所碩士 ✓【玩心療遇 空間】創辦與負責人、【台灣男性協會】常務理事、【一一擬爾劇團】資深團員。 ✓台北監獄性侵害加害人團體與個別治療老師

課程簡介	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>(一) 認識一人一故事劇場的精神和基本元素 (二) 學習傾聽故事，練習將故事轉化為肢體、聲音、情節、場景等戲劇元素 (三) 培養即興的丟接球能力，創造共融的團隊氛圍。</p>
日期	課程主題
8/14 (四)	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
8/15 (五)	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
進行方式	講述、演練、實作、小組與大團體討論
備註	為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下： https://reurl.cc/gRYX0N 

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，以讓講師了解您參與自我

成長工作坊或課程的動機與期待。

(三)倘報名人數超過預計錄取人數時，基於研習資源運用之公平、普及性，遴選順序如下：

1. 113 年 8 月至今未錄取本中心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. 有提交「參加動機與期待」線上表單者。
3. 以完成薦派之時間序先後錄取。
4. 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。

(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。

八、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。
 - (1)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。
 - (2)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
 - (3)無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

九、出/缺席

(一)參加線上研習之學員請準時登入系統，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。

(二)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、研習時數：各期全程參與者，核發3-12小時研習時數。請假時數超過研習總時數五分之一者，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，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。