

# 臺北市教師研習中心

## 教師支持陪伴工作坊(第9-10期)

### 實施計畫

- 一、研習依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、研習目的：透過不同議題探討，辦理多元自我成長、輔導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、研習對象/人數：(支持陪伴工作坊是完整的實體體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能全程參與18小時的教師報名參加)。
- (一) 第 9 期：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，20人。
- (二) 第10 期：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)三年內新進教師(含調校)，15人。
- 四、研習地點：
- (一)第 9 期：臺北市大安區和平實驗國民小學/團輔室(臺北市大安區敦南街76巷28號)
- (二)第10 期：臺北市立中山國中/團輔室(臺北市松山區復興北路361巷7號)
- 五、研習內容/時間：

#### (一)第9期：快樂心坊\_解鎖教師幸福的情緒力量

| 日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 時間          | 單元課程內容 | 講座                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|---------------------------------------|
| 10月09日(三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13:30-16:10 | 啟航時刻   | <u>王麗斐教授</u><br>國立臺灣師範大學<br>教育心理與輔導學系 |
| 10月23日(三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | 情緒探險家  |                                       |
| 11月06日(三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | 情緒下的寶藏 |                                       |
| 11月20日(三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | 人生故事拼圖 |                                       |
| 12月04日(三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | 快樂導航   |                                       |
| 12月18日(三)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             | 成長里程碑  |                                       |
| 課程說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |        |                                       |
| <p>「快樂心坊：解鎖教師幸福的情緒力量」是一個專為教師設計的團體，透過對情緒覺察與陶冶策略的理解，增強心理韌性、情緒覺察力與生活幸福感。團體由國立臺灣師範大學的王麗斐教授精心規劃並親自帶領。在第一次團體「啟航時刻」中，我們將進行團體定向，幫助您了解情緒陶治理論及團體目標。接下來的第二次團體「情緒探險家」，將透過一系列情緒圖騰心理測驗協助您認識自身情緒優勢。而在第三次團體「情緒下的寶藏」中，您將有機會探索情緒背後的心理需求。第四次團體「人生故事拼圖」將協助您梳理生命中的重要事件，覺察常用情緒模式。第五次團體「快樂導航」則專注於分享自我照顧和快樂技巧。最後，第六次團體「成長里程碑」中，我們將總結學習成果並規劃未來如何持續實踐。這個小團體課程旨在幫助您全面提升對自身情緒的了解和幸福感，開啟一段經營快樂之旅。</p> |             |        |                                       |

## (二)第10期：新星教師 心情咖啡館

| 日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 時間          | 單元課程內容      | 講座                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月18日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18:20-20:40 | 新星教師：展開心情故事 | <b>劉慧華 心理師</b><br>學思傳承中心執行長/張老師基金會臺北分事務所諮商心理師/臺北市教師研習中心合作諮商心理師/教育部教師諮商輔導支持中心合作諮商心理師 |
| 11月01日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             | 咖啡基底：學校生活圖像 |                                                                                     |
| 11月15日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             | 個人風味：我的優勢特色 |                                                                                     |
| 11月29日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             | 花式特調：面對挑戰任務 |                                                                                     |
| 12月13日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             | 激勵創新：積極發揮創意 |                                                                                     |
| 12月27日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             | 專屬咖啡：聚斂濃縮精華 |                                                                                     |
| 課程說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |             |                                                                                     |
| <p>面對新學期進入新環境、新職務、接觸新學生，就像喝杯咖啡，苦澀滋味，冷暖自知，後期的回甘必定是老師們付出許多的努力與調整得來。</p> <p>這個團體，我們將邀請一群與您一樣的新星教師，來到心情咖啡館，與夥伴們彼此交換著新環境、新工作當中的各種滋味，用交織出的心流烘托出當中的酸、苦、甜、澀、香種種滋味，再一步一步地沖泡及品味屬於每個人自己的特調風味咖啡。</p> <p>學習自我照顧，是現代教師很重要的一份新功課，當您照顧好自己的心情，才能好好的與主管、同事、學生互動，藉由團體的陪伴，你會發現一個人走感到孤單，一群人走倍感支持，來感受團體的魅力，也為自己的教職調出第一杯充滿風味的咖啡！</p> |             |             |                                                                                     |

## 六、報名方式：

- (一) 請於報名截止日113年9月27日(星期五)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。

|      |                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 第9期  | <a href="https://forms.gle/TqSZSURMuqn3RuMS7">https://forms.gle/TqSZSURMuqn3RuMS7</a> |
| 第10期 | <a href="https://forms.gle/oDcVm8wbLZX8iFVWA">https://forms.gle/oDcVm8wbLZX8iFVWA</a> |

- (三) 因考量研習資源之活絡性，倘報名人數踴躍，將依以下原則遴選：
  1. 113年至今未錄取同類型課程主題工作坊者，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. 學校端需在報名截止日前完成薦派報名作業，並以完成薦派之時間序錄取。
- (四) 遴選結果及工作坊等相關訊息，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，另行依本次報名狀況修訂遴選原則。

## 七、研習時數：全程參與者核發18小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一(3小時)者，不核予研習時數。

#### 八、注意事項：

- (一)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
- (二)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)請假原則：參加研習之學員請準時出席，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。

十、 **聯絡方式**：陳瑞霞研究教師，連絡電話：02-28616942轉223，傳真：02-28611119，電子信箱：[vf2086@gov.taipei](mailto:vf2086@gov.taipei)。

十一、 **研習經費**：由本中心相關研習經費項下支應。

十二、 **其他**：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。