

臺北市教師研習中心

109 年教師希望心坊「9 月份教師輔導增能減壓課程暨教師自我成長工作坊」 課程活動實施計畫

- 一、研習依據：依臺北市政府教育局 107 年 9 月 27 日第 107-31 次局務會議主席裁(指)示事項辦理。
- 二、研習目的：有效協助臺北市教師紓解工作及生活上的壓力，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，以提升臺北市教師教學及輔導效能。
- 三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含附設幼稚園)教師。請貴校轉知所屬教師報名參加並惠予公假派代。
- 四、研習人數：共計 96 人。
- 五、研習日期：109 年 9 月 10 日(星期四)、109 年 9 月 16 日(星期三)、9 月 19 日(星期六)、9 月 29 日(星期二)。
- 六、研習地點：臺北市教師研習中心(11291 臺北市北投區建國街 2 號)。
- 七、課程簡介：

(一) 9 月份教師輔導增能減壓課程：

日期	109 年 9 月 16 日(三)		109 年 9 月 19 日(六)	
研習班別	正「視」時候：教師如何連結自我與學生		心靈沉澱動靜間~ 教師情緒與壓力調適	
上課時間	9:00-11:50	13:30-16:10	9:00-11:50	13:30-16:10
課程名稱	解讀師生的期待與面對失落	上樑正下樑不歪：教室裡的正位瑜珈	體驗生態療癒	生態療藝你我他
講座	王韻齡心理師	劉方清醫師	陳一蓉心理師	
報名截止日期	109 年 9 月 7 日(一)		109 年 9 月 7 日(一)	
地點	教師希望心坊小團體活動區		教師希望心坊小團體活動區	
時數	1 天/6 時		1 天/6 時	
正取	24 人		24 人	
自備	環保杯、筆記本、筆、穿著寬鬆衣褲			
日期	109 年 9 月 29 日(二)			
研習班別	身心「教」「瑾」：璀璨自己，照亮學生			
上課時間	9:00-11:50		13:30-16:10	
課程名稱	身心覺察：自我情緒調節對親師生關係的助益		舞動性藝術：自我照顧與人我互動	
講座	柯盈如心理師		張瓊美老師	
報名截止日期	109 年 9 月 21 日(一)			
地點	教師希望心坊小團體活動區			
時數	1 天/6 時			
正取	24 人			
自備	環保杯、筆記本、筆、穿著寬鬆衣褲			

(二)9 月份教師自我成長工作坊課程：

日期	109 年 9 月 10 日(四)	
研習 班別	提升學童健康的心智與自我調控力	
上課 時間	9:00-11:50	13:30-16:10
課程 名稱	兒童悲傷輔導	兒童正念教育簡介
講座	黃鳳英副教授	
報名截 止日期	109 年 8 月 31 日	
地點	教師希望心坊小團體活動區	
時數	1 天/6 時	
正取	24 人	
自備	環保杯、筆記本、筆、穿著寬鬆衣褲	

八、報名方式：

- (一)請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<http://insc.tp.edu.tw>)報名，並列印報名表經行政程序核准後，再由貴機關(學校)研習承辦人進入系統辦理薦派報名。
- (二)本研習於報名截止後以各研習員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知錄取，請自行列印研習通知並準時參加研習。

九、注意事項

(一)報名事宜

- 1.備餐：本研習為全日課程，上網報名時請勾選葷/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(<http://insc.tp.edu.tw/>)、本中心網站(<http://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組：02-28616942 轉 221。
 - 3.錄取順序：本研習依照報名順序優先錄取(學校需在報名截止日前完成薦派報名作業)，並以未參加過教師希望心坊課程者優先，如報名踴躍而致額滿，本中心得提前截止報名。
 - 4.出席：
 - (1)完成報名薦派程序之研習員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於研習前 3 日於本市教師在職研習網最新公告中瀏覽下載，填寫「取消研習」表單，本人簽名並完成校內處室核章後，掃描成 PDF 檔或.jpg 格式，寄至承辦人電子信箱中或傳真至 28626756，並來電確認，始完成請假程序，逾期仍以無故缺席登記。
 - (2)為珍惜教育資源，經報名錄取人員不得無故缺席，如無故不出席亦未請假累計達三次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利三個月。
 - (3)為尊重講座及研習同儕，參與研習請務必準時，以免影響課程進行。遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時。另本中心不接受現場報名或旁聽，以免影響講義、餐食等行政作業，敬請配合。
 - 5.相關規定如有未竟之處，另行訂定遴選辦法。
- (二)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

天生活輔導員。

(三)因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情變化快速，及保障個人健康安全等考量，請配合以下防疫措施：

- 1.依「具感染風險民眾追蹤管理機制及國際旅遊疫情建議等級」規定，若學員被認定「居家隔離」、「居家檢疫」、「自主健康管理」、「14 天內有發燒及呼吸道症狀或高風險國家旅遊史」等對象者，於規定防治措施期間，請依中央疫情指揮中心社區監測方案辦理，並嚴禁至本中心研習。
- 2.如有前述情事者，敬請學員或人事人員協助同仁辦理線上異動作業（取消報名）或請假作業。
- 3.本中心於7月起各教室已恢復研習人數，不採間隔座位，因無法維持社交距離，敬請配戴口罩以維個人健康，乘坐專車時亦同。
- 4.進入中心時，請協助配合量額溫以及酒精乾洗手。

十、錄取公告：遴選完畢後，將透過臺北市教師研習電子護照寄發研習通知，並於臺北市教師研習電子護照最新公告欄公布正取及備取名單。

十一、研習時數：全程參與研習者核發6小時研習時數，**請假時數超過研習總時數之五分之一（1小時）者，不給予研習時數。**研習結束後，本中心將彙整研習員請假紀錄函送至研習員所屬學校，依權責列入差假登記之參考。

十二、研習核章：研習結束後，得依實際參與狀況，透過臺北市教師研習電子護照核給研習時數，唯請假時數超出研習總時數**1/5**（小數點以後**4捨5入**）者，依本中心研習員請假相關規定不予核章。

十三、聯絡方式：林舒悠研究教師，連絡電話:28616942轉240，專線：28616531，電子信箱:teacherhopebonding@gmail.com。

十四、研習經費：由本中心研習經費項下支應，覈實核銷。

十五、其他：本研習計畫陳奉本中心主任核可後實施，修正時亦同。