

臺北市教師研習中心

112 年暑假「教師心靈活水工作坊」(第 5~12 期) 實施計畫

一、研習依據：依臺北市教師研習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，幫助教師自我覺察及統整以紓解教師工作壓力，增進教師心理健康。

三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

四、研習簡介：若課程改為線上、延期或取消辦理，將以電子郵件通知並於教師在職研習網公告。

期別	第 5 期	第 6 期	第 7 期	第 8 期	第 9 期	第 10 期	第 11 期	第 12 期
帶團者	黃鳳英 副教授	伍淑蘭 心理師	李素芬 心理師	陳一蓉 心理師	李島鳳 心理師	成 蒂 心理師	黃柏嘉 心理師	李明蒨 心理諮詢師
團體取向	正念減壓與 情緒調適 工作坊	生命卷軸表 達性藝術 工作坊	內在孩童探 索與自我照 顧工作坊	體現生態療 癒統整自我 工作坊	原生三角與 自我疼惜工 作坊	家庭溯源 工作坊	跟阿德勒學 正向看自己 工作坊	音樂裡的情 緒探討與實 踐工作坊
正取	24 人	24 人	24 人	24 人	24 人	18 人	24 人	24 人
地點	教師希望心坊 小團體活動區		第二研討室	教師希望心坊 小團體活動區				
日期	7 月 4 日 7 月 6 日	7 月 10 日 7 月 13 日	7 月 19 日 7 月 21 日	7 月 24 日 7 月 26 日	8 月 2 日 8 月 4 日	8 月 8 日 8 月 10 日	8 月 16 日 8 月 18 日	8 月 21 日 8 月 23 日
星期	二~四	一~四	三~五	一~三	三~五	二~四	三~五	一~三
時間	09:00~16:10 (午餐及午休時間 11:50~13:30)							
時數	3 天 18 時	4 天 24 時	3 天 18 時					
個人自備項目	環保杯、筆記本、筆							
建議書單	瑜珈墊 抱枕	無	無	過期雜誌	無	抱枕	無	小毯子
服裝	地板活動褲裝為宜							
備註	1. 請進入「臺北市教師在職研習網」點選「瀏覽報名」，詳閱「實施計畫」、「帶團者簡歷與團體取向介紹」。 2. 工作坊為完整體驗性之團體歷程，非拼盤式課程，歡迎 確實能全程(3 或 4 天)參與 的教師報名。 3. 報名時先確實填寫「參加動機與期待」線上表單。錄取之學員請務必在開課前詳閱課前通知，攜帶需自備之物品。							

五、報名日期：112 年 4 月 28 日(週五)起至 112 年 6 月 2 日(週五)止。

六、報名流程：

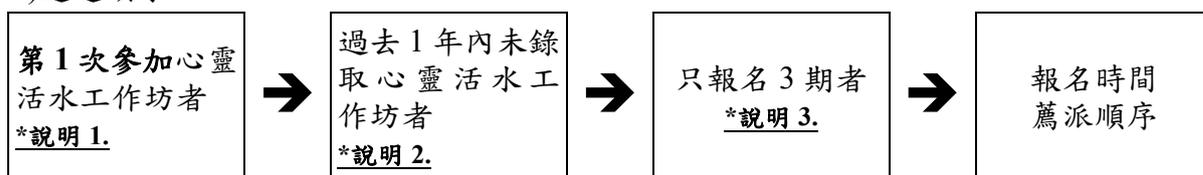
- (一)教研網報名：登入「臺北市教師在職研習網」選擇 1~3 期(至多 3 期)完成初步報名。
- (二)學校薦派：報名表依學校行政程序核准後，由學校承辦人員完成教研網薦派作業。
- (三)填寫表單：點選、填寫「參加動機與期待」線上表單後並點按提交，未填寫者視同未**完成報名**，連結如下：<https://forms.gle/YL3faTMNgXxPTYHe6> (「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求及課程安排的重要依據)。
- (四)收到回信：承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認(報名完成確認，非錄取通知)，始完成報名。

七、遴選方式：

(一)參加遴選資格：

- 1.完成報名薦派程序。
- 2.填寫並回傳「參加動機與期待」。

(二)遴選順序：



(三)因考量研習資源之活絡性，請留意下列說明：

- 1.自 102 年起**第 1 次參加心靈活水工作坊者**優先。
- 2.過去 1 年內(111 年 7 月至 112 年 6 月)未錄取本中心 3 天(含)以上同性質工作坊者，曾錄取但因取消、請假、無故缺席者(視同已錄取並佔名額)不在此列。
- 3.每名教師最多報名 3 期，為維護公平性，倘報名超過 3 期者將先不錄取，視報名狀況再辦理通知後續遴選，故請詳讀「帶團者簡歷與團體取向介紹」並慎重選擇適合之期別，並依實際需求填寫候補期別之志願序。

(四)每校每期只錄取 1 名教師，以維護團體歷程之順暢性。

(五)相關辦法如有未竟之處，另行依本次報名狀況修訂遴選方式。

八、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/未錄取通知，並於臺北市教師在職研習網最新公告欄公布正取及備取名單。

九、中午備餐：上網報名課程時請勾選葷/素食。

十、研習專車：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。

十一、出缺席：

- (一)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。
- (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，掃描或拍照寄至本中心研習承辦人電子信箱 as8309@gov.taipei，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 日內循上述程序下載請假單並完成請假程序。

(三)為維護工作坊品質，**不接受現場報名或旁聽**。

十二、研習時數：研習結束後，得依實際參與狀況，透過臺北市教師在職研習網核給研習時數，若請假時數超出研習總時數 $1/5$ (第 6 期 4 小時，其餘各期 3 小時)者，依本中心研習員請假相關規定不核給時數。

十三、注意事項：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。

十四、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十五、其他：本課程實施計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。