

## 臺北市教師研習中心

### 112 年 9 - 10 月教師希望心坊課程實施計畫

一、課程依據：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、課程目的：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、參加對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

四、上課地點：

(一)實體課程：本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街 2 號)。

(二)線上課程：登入酷課雲、Google Meet 平台。

五、課程期別/日期、上課方式、參與人數、報名截止日期(課程若有更動以網路公布為準)：

課程期別	課程日期	上課方式	參與人數	報名截止日期(即日起至)
9 月第 1 期	9 月 15 日(星期五)下午	線上課程	24	9 月 4 日(星期一)截止
9 月第 2 期	9 月 19 日(星期二)上午	線上課程	24	9 月 11 日(星期一)截止
9 月第 3 期	9 月 19 日(星期二)下午	線上課程	24	
9 月第 4 期	9 月 22 日(星期五)上午	線上課程	24	
9 月第 5 期	9 月 22 日(星期五)下午	線上課程	24	
9 月第 6 期	9 月 26 日(星期二)上午	線上課程	24	9 月 18 日(星期一)截止
9 月第 7 期	9 月 26 日(星期二)下午	線上課程	24	
10 月第 1 期	10 月 6 日(星期五)下午	線上課程	20	9 月 25 日(星期一)截止
10 月第 2 期	10 月 18 日(星期三)上午	實體課程	20	10 月 11 日(星期一)截止
10 月第 3 期	10 月 18 日(星期三)下午	實體課程	20	
10 月第 4 期	10 月 25 日(星期三)上午	實體課程	20	10 月 16 日(星期一)截止
10 月第 5 期	10 月 25 日(星期三)下午	實體課程	20	
10 月第 6 期	10 月 31 日(星期二)上午	線上課程	24	10 月 23 日(星期一)截止
10 月第 7 期	10 月 31 日(星期二)下午	線上課程	24	

六、各期課程表：

(一) 9月第1期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第2場：好好出口氣——設定界限，安全表達憤怒(1)

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
9/15 (五)	13:30-16:10	3 小時	如何理解與看待憤怒		加拿大海文學院 陶曉清 講師 姚黛瑋 講師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	本線上課程將帶領老師們探索憤怒的歷史，並運用共同的語言來定義：憤怒、界限、暴力、積極的能量，使用不同的視野看待憤怒，先從自己開始理解、正視自己的憤怒，進而能夠引導孩子們安全地表達自己的憤怒。				
備註事項	1.上課前建議先閱讀「好好出口氣——設定界限，安全表達憤怒」一書。 2.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/g1vR6TuataHu8wa88">https://forms.gle/g1vR6TuataHu8wa88</a> 3.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。					

(二) 9月第2期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第3場：陪伴孩子高效學習

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
9/19 (二)	09:00-11:50	3 小時	辨識愛情中的情感與控制		愛心理管理顧問公司 陳志恆 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	我們都希望能提升孩子的學習表現，老師除了努力教學外，協助孩子有效學習也是關鍵。心理師將為老師們拆解學習動機的來源，理解孩子不願學習或欲振乏力的問題所在；一起來理解一些符合大腦運作機制的學習策略，幫助孩子有動機、有方法，學得更好！				
備註事項	1.上課前建議先閱讀「陪伴孩子高效學習」一書。 2.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/34emTiYPSDCfVqgJ8">https://forms.gle/34emTiYPSDCfVqgJ8</a> 3.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。					

(三) 9 月第 3 期：教師壓力調適與情緒安頓

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
9/19 (二)	13:30-16:10	3 小時	如何陪伴與安頓自己		愛心理管理顧問公司 陳志恆 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>老師，您累了嗎？學校教師是一個高耗能的職業，陪伴孩子相當費力，龐大的教學壓力常讓我們身心失調。同時，焦躁易怒的身心狀態，又讓我們無法好好陪伴孩子。這堂課，心理師將透過情緒自我覺察的練習，學習如何陪伴自己、接納自己，進而安頓情緒，重新獲得活力。</p>				
備註事項	<p>1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/QPTikiptLWq5gNJE9">https://forms.gle/QPTikiptLWq5gNJE9</a></p> <p>2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。</p>					

(四) 9 月第 4 期：與特殊生的有效「心」溝通

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
9/22 (五)	09:00-11:50	3 小時	與特殊生的溝通及教師的自我照顧		暖心全人諮商中心 朴世光 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>本課程將會聚焦在了解亞斯伯格症、憂鬱症、焦慮症、ADHD 的孩子，並且找出適合與這些孩子的溝通方式，師生間彼此相知，可進一步的改善並增進師生間的關係。</p> <p>最後會回到老師們自己，除了理解壓力來源之外，透過一些紓壓和放鬆的活動練習照顧自己的身體，並且找到如何面對壓力的方式，同時也開始懂得疼惜自己的努力與付出。</p>				
備註事項	<p>1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/aBPuDMA8DB9VDpMG9">https://forms.gle/aBPuDMA8DB9VDpMG9</a></p> <p>2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。</p>					

(五) 9月第5期：網路成癮的背後關鍵與親師陪伴

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
9/22 (五)	13:30-16:10	3 小時	如何陪伴網路成癮的孩子		暖心全人諮商中心 姜尚文 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>網路成癮背後的原因究竟是什麼呢?</p> <p>根據 108 年的研究, 20 歲以下的手機族認為自己有網路沉迷問題的比率, 達到 54%, 至今, 比例更是節節高升。網路時間使用長, 除了是因為習慣使然之外, 其實也還有一些心理危險因子, 再加上與人的相處時間變短, 家庭功能亦不復以往, 種種的因素就可能造成網路成癮。</p> <p>心理師將在本線上課程中, 帶領老師們探討各種可能的網路成因原因, 在透過深入淺出的的相關心理因素, 並了解如何與家長共同陪伴成癮的孩子, 慢慢地引導他們回到現實世界中, 一起學習知網卻不迷網!!!</p>				
備註事項	<p>1. 為能了解您參加課程的想法, 請填寫課前期待(不影響錄取與否): <a href="https://forms.gle/2gj3fWJYY1dzB3uo8">https://forms.gle/2gj3fWJYY1dzB3uo8</a></p> <p>2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程, 享受與講師互動的安在時光。</p>					

(六) 9月第6期：打造情緒調節力—校園情緒輔導策略

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
9/26 (二)	09:00-11:50	3 小時	情緒輔導之原理與策略		台南市國小專輔教師督導 胡展誥 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>心理師將藉由淺談情緒的大腦機制, 協助老師們掌握壓力與情緒化行為之間的關係, 理解衝動行為背後的情緒來源與癥結點, 提供更有效的回應策略, 讓老師們以身作則示範如何認識自己的情緒, 以及如何運用在師生的關係和溝通上。</p>				
備註事項	<p>1. 為能了解您參加課程的想法, 請填寫課前期待(不影響錄取與否): <a href="https://forms.gle/FKUyF6ybedaaahfkF8">https://forms.gle/FKUyF6ybedaaahfkF8</a></p> <p>2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程, 享受與講師互動的安在時光。</p>					

(七) 9月第7期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第4場：刻意放鬆——教師的紓壓與自我照顧

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
9/26 (二)	13:30-16:10	3 小時	放鬆地自我照顧		台南市國小專輔教師督導 胡展誥 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>心理師將以心理專業角度與案例，協助老師們意識到形成長期壓力的來源，並且帶領大家體驗靜心活動，練習探索自己解讀事件的觀點，減少壓力事件對我們帶來的影響程度，學習如何好好地照顧自己。</p> <p>期使在「刻意」安排的紓壓練習後，你也能找到「放鬆」的有效解方，學會與壓力共處，從內而外改變慣性疲累，回歸內在的安定與平靜。</p>				
備註事項	<p>1. 上課前建議先閱讀「刻意放鬆：25 個壓力調節練習，找回安定的內在」一書。</p> <p>2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/CQwX8bH18blgTyYN7">https://forms.gle/CQwX8bH18blgTyYN7</a></p> <p>2. 因需要體驗放鬆的練習，請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。</p>					

(八) 10月第1期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第5場：好好出口氣——設定界限，安全表達憤怒(2)

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
10/6 (五)	13:30-16:10	3 小時	憤怒的發展與表達		加拿大海文學院 陶曉清 講師 姚黛瑋 講師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>本線上課程將透過人的生命週期，來探索憤怒的發展步驟，進而追蹤自己成人時期，覺知需求與表達的模式與情緒表達模式，並從中找出暴力與非暴力的不同選擇，讓自己可以有多元的方式來表達憤怒。</p>				
備註事項	<p>1. 上課前建議先閱讀「好好出口氣——設定界限，安全表達憤怒」一書。</p> <p>2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/q1Xw8BLCcReJfMAB7">https://forms.gle/q1Xw8BLCcReJfMAB7</a></p> <p>3. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。</p>					

(九) 10 月第 2 期：從大腦神經看青少年的心理發展

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)		課程時數	半日 3 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座	
10/18 (三)	09:00-11:50	3 小時	大腦神經對心理發展的影響		荷光性諮商 專業訓練中心 李翊平 諮商心理師	
	課程簡介	心理師將解析大腦神經科學與「容納之窗」的關係，期使增進教師自我覺察，並增進對於青少年青春期身心發展階段的認識，拓展師長與青少年教養的新知、能力與可能性。				
	備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/i5zkkTCMs6aBcmnV6">https://forms.gle/i5zkkTCMs6aBcmnV6</a> 2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。				

(十) 10 月第 3 期：師生關係中的「想要」與「需要」

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)		課程時數	半日 3 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座	
10/18 (三)	13:30-16:10	3 小時	想要與需要的平衡		荷光性諮商 專業訓練中心 李翊平 諮商心理師	
	課程簡介	邀請老師們一起來認識青春期依附發展中「想要」與「需要」的概念，並且學習如何運用在班級經營及與學生建立關係之中，並透過認識「設限」與「關係修復」所需要的知能，能夠在師生彼此的想要和需要中發現、運用更多元的方式，達到師生相處狀態的平衡。				
	備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/tzWuY1Pto3HbkbkA8">https://forms.gle/tzWuY1Pto3HbkbkA8</a> 2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。				

(十一) 10月第4期：從遊戲中學非暴力溝通(教師版桌遊)

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)		課程時數	半日 3 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
10/25 (三)	09:00-11:50	3 小時	以非暴力溝通理解、連結彼此		中華好好說話學會 鄭麗君 講師	
	課程簡介	<p>非暴力溝通遊戲是運用一套感受和需要的卡牌遊戲，目的是以互動和有吸引力的方式，激發同理心傾聽、有意識的分享、相互理解和連結的能力。</p> <p>玩非暴力溝通遊戲，在實際操作層面上，可以增進人際關係，為解決衝突提供支持。從直覺的角度來看，可以增進人際交流和情緒感受的能力，協助我們練習深度傾聽的藝術。</p>				
	備註事項	<p>1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/8arV7YsmTga2tMtM7">https://forms.gle/8arV7YsmTga2tMtM7</a></p> <p>2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。</p>				

(十二) 10月第5期：從遊戲中學非暴力溝通(學生版桌遊)

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)		課程時數	半日 3 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
10/25 (三)	13:30-16:10	3 小時	非暴力溝通中的情緒		中華好好說話學會 鄭麗君 講師	
	課程簡介	<p>想要訓練學生表達感受和建立價值觀的能力嗎？若教師會使用「非暴力溝通遊戲」的牌卡，就可以讓孩子學習。</p> <p>藉由本桌遊，老師們可以協助學生們在生氣或有其他情緒發生時，知道那是一個訊號或是偵測器，想傳達情緒背後有一個沒有被滿足的渴望，例如：尊重、自主、被愛、被認可等等，進而學會找到自己內在最重視的核心，自己開始為自己的情緒負責。</p>				
	備註事項	<p>1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/Tjz3LYGNb62Ghmj29">https://forms.gle/Tjz3LYGNb62Ghmj29</a></p> <p>2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。</p>				

(十三) 10月第6期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第6場：說不出口的，更需要被聽懂—導讀與應用

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日3小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
10/31 (二)	09:00-11:50	3小時	了解自我真實的需求		台南市國小專輔教師督導 胡展誥 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>老師們本來就是很努力、也都很棒，因為老師們早已具備與孩子互動的本領。本線上課程會帶領老師們從自己出發，以改變觀點作為開始，覺察自身行為背後的訊息，探索內在渴望被滿足的需求，進而應用在職場或生活中的人際關係。</p>				
備註事項	<p>1. 上課前建議先閱讀「說不出口的，更需要被聽懂：11個暖心對話練習，走進孩子的心」一書。</p> <p>2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/yoRqcKTJigqZfVbe8">https://forms.gle/yoRqcKTJigqZfVbe8</a></p> <p>3. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。</p>					

(十四) 10月第7期：建立正向合作關係—親師諮詢實務策略

課程類別	教師輔導增能減壓課程(線上)		課程時數	半日3小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
10/31 (二)	13:30-16:10	3小時	親師溝通的正向合作		台南市國小專輔教師督導 胡展誥 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>心理師將邀請老師們一起探索家長抗拒合作背後的原因，同時帶領老師們學習提升家長合作意願的策略，而且也會示範親師對話回應時的地雷，以及簡單有效的回應策略，期使在親師溝通上能有更多元的方式，達到親師共同合作來幫助學生更好。</p>				
備註事項	<p>1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： <a href="https://forms.gle/15vkqVHX1UKZA4Lv9">https://forms.gle/15vkqVHX1UKZA4Lv9</a></p> <p>2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。</p>					

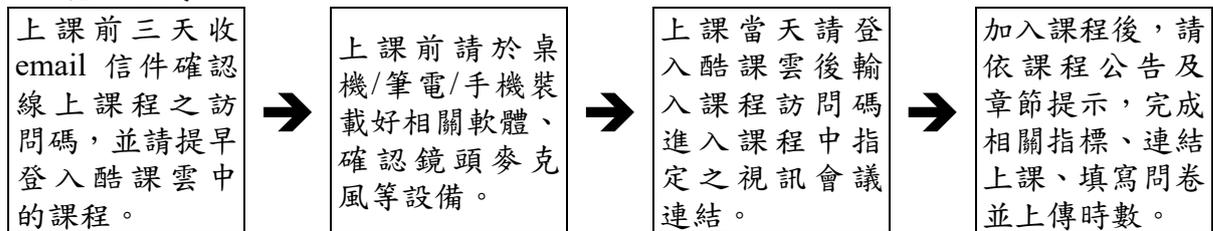
七、報名方式：(實體/線上課程皆同)

- (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)各期課程於報名截止後，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及線上課程的課前通知**(如酷課雲教室訪問碼、相關備註事項等)，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：一年內未參加過教師希望心坊學期間辦理之相關課程者優先。
  - 2.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。

八、注意事項：

(一) 線上課程

1.登入方式：



2.上課事宜

- (1)請先自備含攝影機鏡頭和麥克風之筆電/電腦、智慧型手機。
- (2)出席
  - ①完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於課程前3日 email 給承辦人，述明事由及學校、姓名。
  - ②為尊重講座及課程同儕，參與線上課程請務必準時加入，若超過20分鐘未能進入線上課程平台中，將取消加入當次課程，以免影響課程進行。
- (3)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程。
- (4)為尊重您與其他學員的分享、隱私，請不要錄音、錄影，將其中的學習留在心中感動和實踐。

(二) 實體課程

- 1.備餐：上網報名全日實體課程時請勾選葷/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、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。
- 3.出/缺席：
  - (1)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)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。

4.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輔導員。

九、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、研習時數：全程參與者，依課程規劃核發3或6小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一(1小時)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，專線：02-28616531，  
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。