

臺北市教師研習中心

108 年度「教師希望心坊」11、12 月課程活動實施計畫

- 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。
- 四、研習人數：共計 94 人。
- 五、研習日期：108 年 11 月 14 日(星期四)、28 日(星期四)及 12 月 6 日(星期五)、12-14 日(星期四-六)。
- 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、108 年 11 月份課程注意事項及課程相關簡介

(一) 注意事項

- 1.課程性質：講授及體驗。
- 2.報名截止日：108年11月9日(星期六)和11月23日(星期六)。
- 3.108年11月14日與28日為不同的兩場研習，可分開報名。
- 4.108年11月28日為整天的同一場研習共20人，上午一堂課程(20人一起上課)，下午兩堂跑班課程(一堂各10人)。
- 5.108年11月28日之紓壓課程依薦派順序來分組：1~10號 A 組；11~20號 B 組。

(二) 課程簡介

日期	108 年 11 月 14 日	108 年 11 月 28 日		
星期	四	四		
時間	9:00~16:10	9:00~12:00	13:30~14:50	14:50~16:10
講座	羅志仲老師	黃鳳英教授	何雨涵老師(A 組) 何穎盈醫師(B 組)	何穎盈醫師(A 組) 何雨涵老師(B 組)
課程名稱	教師自我成長工作坊： 幸福從對話開始	內「悠」外「換」：換角度，渡身心		
地點	教師希望心坊 小團體活動區	文康室/教師希望心 坊小團體活動區	教師希望心坊 冥想區(A 組) 小團體活動區(B 組)	教師希望心坊 小團體活動區(A 組) 冥想區(B 組)
時數	1 天 6 時	半天 3 時	半天 1.5 時	半天 1.5 時
正取	24 人	共計 1 天 6 時 20 人		
參加動機	填寫後回傳	無	無	無
注意事項	薦派完成→回傳參加動機	此三堂課為 6 小時之研習，因場地空間之故，下午課程會輪流上課		
自備	環保杯、筆記本、筆			
服裝	寬鬆衣褲			
自備耗材	電子郵件另行通知			

八、108 年 12 月份注意事項及課程相關簡介

(一) 課程注意事項

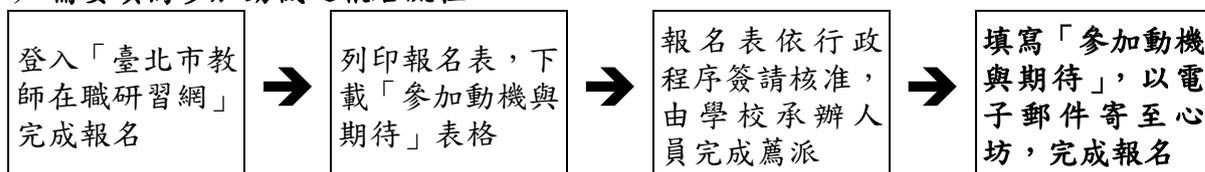
- 1.課程性質：講授及體驗。
- 2.報名截止日：108年11月30日(星期六)。
3. 108年12月6日與12-14日為不同的兩場研習，可分開報名。
4. 108年12月6日為整天的同一場研習共20人，上午一堂課程(20人一起上課)，下午兩堂跑班課程(一堂各10人)。
5. 108年12月12-14日三天為一完整的工作坊，請務必確認三天皆可出席再報名。

(二) 課程簡介

日期	108 年 12 月 6 日			108 年 12 月 12-14 日
星期	五			四~六
時間	9:00~12:00	13:30~14:50	14:50~16:10	9:00~16:10
講座	許淑瑛臨床心理師	卜慶芳老師(A組) 蘇怡萍老師(B組)	蘇怡萍老師(A組) 卜慶芳老師(B組)	張瑤華老師
課程名稱	「鬆」「駁」之「智」：鬆手敞心，心更近 教師必修學分： 解鎖自己與孩子的情緒密碼			教師自我成長工作坊：知己知彼~一致性溝通
地點	教師希望心坊 小團體活動區	教師希望心坊 冥想區(A組) 小團體活動區(B組)	教師希望心坊 小團體活動區(A組) 冥想區(B組)	教師希望心坊 小團體活動區
時數	半天 3 時	半天 1.5 時	半天 1.5 時	3 天 18 時
正取	20 人	10 人	10 人	30 人
參加動機	無			填寫後回傳
注意事項	此三堂課為 6 小時之研習，因場地空間之故，下午課程會輪流上課			薦派完成→回傳參加動機
自備	環保杯、筆記本、筆、瑜珈墊			環保杯、筆記本、筆
服裝	寬鬆衣褲			

九、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。
- (三) 需要填寫參加動機之報名流程：



1. 「參加動機與期待」寄達本中心後，始完成報名手續；未填寄者視同未報名。（「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據。）
2. 「參加動機與期待」表格可在臺北市教師在職研習網本研習班次資料網頁「實施計畫」欄點選開啟瀏覽並下載。
3. 請將「參加動機與期待」以電子郵件附件形式寄到 teacherhopebonding@gmail.com，心坊收信後將回覆確認。
4. 工作坊是完整的團體歷程，而非拼盤式課程。歡迎有把握全程參與的教師報名參加。

十、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)，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，完成校內核章後，掃描或傳真到承辦人電子信箱中，依據辦理取消研習作業，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。
 - (4) 錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心，並依程序取消研習，以利遞補備取者。如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內提出具體事由填具請假單（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），由教務處核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或 .jpeg 格式)，再寄到 teacherhopebonding@gmail.com，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。
 - (5) 為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習者如無故不出席亦未請假累計達 3 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 3 個月。
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。

十一、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。

十二、研習時數：全程參與者核發 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。

十三、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。

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

十五、研習經費：由本中心研習經費項下支應，覈實核銷。

十六、其他：本研習計畫陳奉本中心主任核可後實施，修正時亦同。