

## 臺北市教師研習中心

### 111 年 3-4 月份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、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(111 年)	上課方式	參與人數	報名截止日期(即日起至)
3 月第 1 期	3 月 9 日(星期三)下午	線上課程	20	111 年 2 月 28 日(星期一)截止
3 月第 2 期	3 月 14 日(星期一)下午	線上課程	30	111 年 3 月 7 日(星期一)截止
3 月第 3 期	3 月 15 日(星期二)上午	線上課程	30	
3 月第 4 期	3 月 16 日(星期三)下午	線上課程	30	
3 月第 5 期	3 月 17 日(星期四)上午	線上課程	30	
3 月第 6 期	3 月 18 日(星期五)下午	線上課程	30	
3 月第 7 期	3 月 24 日(星期四)全日	實體課程	20	
3 月第 8 期	3 月 29 日(星期二)全日	實體課程	24	111 年 3 月 21 日(星期一)截止
3 月第 9 期	3 月 30 日(星期三)全日	實體課程	20	
4 月第 1 期	4 月 15 日(星期五)上午	線上課程	30	111 年 4 月 6 日(星期三)截止
4 月第 2 期	4 月 15 日(星期五)下午	線上課程	30	
4 月第 3 期	4 月 20 日(星期三)全日	實體課程	20	111 年 4 月 11 日(星期一)截止
4 月第 4 期	4 月 27 日(星期三)全日	實體課程	20	111 年 4 月 25 日(星期一)截止
4 月第 5 期	4 月 28 日(星期四)全日	實體課程	20	

六、各期課程表：

(一) 3月第1期：與青少年討論性議題的自我準備--線上基礎概念講座與媒材使用體驗工作坊

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	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座	
3/9 (三)	13:30-14:50	1.5 小時	認識青春期發展議題與挑戰： 教師自我準備與資源		荷光性諮商專業訓練中心 李翊平 諮商心理師	
	14:50-16:10	1.5 小時	青少年性教育媒材： 桌遊《塞可斯》線上體驗與討論			
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介		<p>對於當代青少年來說，進入青春期除了將面對身心的快速變化，還有伴隨而來的好奇心與探索需求的課題。在當代網路科技的影響下，面對各種環境的資訊、刺激、威脅，也是一大挑戰。</p> <p>此外，學校系統與成人，也需要更多的合作支持與增能，才能夠在這個的關鍵時期適時介入，建立談論關於青春期發展的關係與橋樑，釐清好奇與困惑，疏導與建構情緒調節能力，減少青少年嘗試錯誤的挫折感並從中發展出尋求資源的能力，將有機會讓孩子發展出適當的性態度與性觀念，奠立性健康的基礎。</p> <p>本線上工作坊將透過主題式講座、線上媒材體驗與綜合討論，協助成員增能與青少年談性的相關能力。</p>			
注意事項		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請確定能夠全程參與且能開啟鏡頭的老師報名參加。</li> <li>2. 課前問卷：<a href="https://forms.gle/5K5jQvVpRJqdXfYv9">https://forms.gle/5K5jQvVpRJqdXfYv9</a> (不影響錄取與否)</li> </ol>				

(二) 3月第2期：拉近心的距離—心理師線上讀書會第4場：非暴力溝通—同理與溝通

課程類別	心理師讀書會(線上)		課程時數	半日 3 小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座	
3/14 (一)	13:30-16:10	3 小時	沒有同理就沒有溝通		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介		<p>其實對方可能根本就不願意跟我們溝通，也不想聽我們說，只想要我們照做。這時候，同理對方相對於自我表達，更容易開啟友善的空間，而不是針鋒相對。如果我們自己根本就不想傾聽，對於理解對方也毫無興趣，那麼，即便我們表達得再完美，溝通的效果依然有限。</p>			

注意事項	1. 上課前請先閱讀「非暴力溝通—愛的語言」一書。 2. 欲參加者，請填寫課前期待： <a href="https://forms.gle/U7TeZUCpghzU4EZZ9">https://forms.gle/U7TeZUCpghzU4EZZ9</a> (不影響錄取與否)
------	--

(三) 3月第3期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第5場：非暴力溝通—事實與詮釋

課程類別	心理師讀書會(線上)	課程時數	半日3小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容講		座
3/15 (二)	09:00-11:50	3小時	你的事實不是我的事實		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介	<p>溝通會觸礁，最剛開始常常是因為彼此對事實的認知不同。我們每個人常有各自的主觀詮釋，落差越大，理解就越困難。如果我們能還原事實，把我們如何從事實走向主觀詮釋的過程釐清，我們將有更清晰的視野，少些誤解，多些彈性與可能性。</p>			
	注意事項	1. 上課前請先閱讀「非暴力溝通—愛的語言」一書。 2. 欲參加者，請填寫課前期待： <a href="https://forms.gle/b6ikwjmmmsf5dUMT28">https://forms.gle/b6ikwjmmmsf5dUMT28</a> (不影響錄取與否)			

(四) 3月第4期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第6場：非暴力溝通—連結感受

課程類別	心理師讀書會(線上)	課程時數	半日3小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容講		座
3/16 (三)	13:30-16:10	3小時	我們越抗拒的，常越是強大		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介	<p>大部分人都有感受，然而不是每個人都接納自己的感受。更進一步說，甚至有人寧可麻痺自己的感受，因為痛苦難忍。不過，一旦麻痺了感受，痛苦固然因此變得模糊，幸福快樂也跟著難以靠近。我們常藉著感受跟自己連結，也在情緒中跟他人相應共鳴。抗拒情緒，只會讓情緒的影響更強大，身心罹患疾病的可能性也因此提高。</p>			
	注意事項	1. 上課前請先閱讀「非暴力溝通—愛的語言」一書。 2. 欲參加者，請填寫課前期待： <a href="https://forms.gle/eqbdwquTKk16NFqM6">https://forms.gle/eqbdwquTKk16NFqM6</a> (不影響錄取與否)			

(五) 3月第5期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第7場：非暴力溝通—需要和想要

課程類別	心理師讀書會(線上)		課程時數	半日3小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
3/17 (四)	09:00-11:50	3小時	我想要的不是我需要的		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>我們人類有各種需要，然而，當這些需要幻化成想要的時候，苦惱也因此叢生。譬如，飲食為生存的必需，但選擇吃哪家餐廳，就要傷一點腦筋。我們太少認識自己的需要，以至於困在想要，然後想要又要不到，或者得而復失，都可能讓我們誤以為生存有了危機，患得患失。我們需要的不多，但想要的太多，懂得好好照顧自己的需要，想要自然減少。</p>				
注意事項	<p>1. 上課前請先閱讀「非暴力溝通—愛的語言」一書。 2. 欲參加者，請填寫課前期待：<a href="https://forms.gle/QAMxwPCzncsF8omc8">https://forms.gle/QAMxwPCzncsF8omc8</a> (不影響錄取與否)</p>					

(六) 3月第6期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第8場：非暴力溝通—請求和要求

課程類別	心理師讀書會(線上)		課程時數	半日3小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
3/18 (五)	13:30-16:10	3小時	請求不是要求		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介	<p>人與人相處，常因彼此做法不同而有衝突。即便摯愛的伴侶，深深相愛，但也會重重傷害。分離常常不是因為不愛，而是相處的大小細節沒有討論出彼此同意的做法；很多對對方的期待，不說出來，要人家猜，越猜心越寒。能了解請求的內涵，願意具體說明白，日子能更好過，相處也更輕鬆。</p>				
注意事項	<p>1. 上課前請先閱讀「非暴力溝通—愛的語言」一書。 2. 欲參加者，請填寫課前期待：<a href="https://forms.gle/SpJuZ4CN4zKuPTx88">https://forms.gle/SpJuZ4CN4zKuPTx88</a> (不影響錄取與否)</p>					

(七) 3 月第 7 期：失落悲傷與輔導工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座	
3/24 (四)	09:00-11:50	3 小時	失落與悲傷的脈絡		國立台北教育大學教育系 黃鳳英 副教授		
	13:30-16:10	3 小時	悲傷輔導的策略				
課程簡介		<p>有失落即有悲傷，從小到大我們經歷各種不同的失落、悲傷，悲傷反應需要被即時辨識、協助調適，相對的，悲傷的累積與成年後的心理疾病、死亡率有相關。本課程介紹失落悲傷的全人脈絡與個案概念化，並討論悲傷輔導的基本策略。</p>					

(八) 3 月第 8 期：歲月神偷 和諧粉彩潤心工作坊

課程類別		教師自我成長工作坊(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座	
3/29 (二)	09:00-12:00	3 小時	想念的自己：生命中的重要時光		啟宗心理諮商所 蘇貞 諮商心理師		
	13:30-16:10	3 小時	看不見的禮物：與重要他人的關係				
	課程簡介	<p>本課程以歲月神偷為喻，透過引導回首過往的生命歲月，重新連結生命中美好的時光與曾帶給自己滋養的重要他人。</p> <p>課程創作媒材以粉彩為主，粉彩條柔軟延展性高，易於堆疊、融合、漸變，銳利與虛化表現，更可透過指尖塗抹增加觸覺感官的紓緩體驗。</p>					

(九) 3 月第 9 期：戲牌卡、心互動：親師生紙上談心

課程類別		教師輔導增能減壓課程(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座	
3/30 (三)	09:00-11:50	3 小時	無錯區遊戲： 非暴力溝通的翻轉教室		中華好好說話學會 鄭麗君 老師		
	課程簡介	<p>無錯區是一套認識溝通的遊戲，目的是創造連結、自我瞭解、化解焦慮、建立溝通、解決問題、緩解衝突、增進關係。讓親師生更願意敞開心扉，創建一種更輕鬆和諧、樂於互助的生活方式，讓由衷地給予和接納得以發生。</p>					
	13:30-16:10	3 小時	情緒對話卡在教學上的運用		啟宗心理諮商所 林盈佑 諮商心理師		

課程簡介	<p>一套探索自我與他人的牌卡：可以用於自我引導，與自己的內在對話、釐清自己的狀態；亦可以用來引導他人，幫助他人了解自己的內心世界。</p> <p>1.學習情緒對話卡在教學現場的運用。</p> <p>2.透過牌卡覺察自我的情緒並照顧自己。</p>
------	---

(十) 4月第1期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第9場：學思達的對話練習

課程類別	心理師讀書會(線上)		課程時數	半日3小時	人數	30		
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座		
4/15 (五)	09:00-11:50	3小時	<b>薩提爾縱深對話： 李崇建與學思達夥伴的提問與實踐</b>		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師 學思達教育基金會創辦人 張輝誠 老師			
	課程簡介	將薩提爾融入體制內的教學現場，如何在課堂上展開情意型的對話，透過對話和學生的內在連結，點燃學生內在渴望，成為未來成長的自我重要動能。						
	注意事項	1. 上課前請先閱讀「薩提爾縱深對話：李崇建與學思達夥伴的提問與實踐」一書。 2. 欲參加者，請填寫課前期待： <a href="https://forms.gle/UTZ8iFfk5iCb9xhn7">https://forms.gle/UTZ8iFfk5iCb9xhn7</a> (不影響錄取與否)						

(十一) 4月第2期：拉近心的距離——心理師線上讀書會第10場：家庭的對話練習

課程類別	心理師讀書會(線上)		課程時數	半日3小時	人數	30		
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座		
4/15 (五)	13:30-16:10	3小時	<b>家庭裡的對話練習： 張輝誠的薩提爾實踐</b>		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師 學思達教育基金會創辦人 張輝誠 老師			
	課程平台	<b>酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)</b>						
	課程簡介	將薩提爾冰山對話融入家庭，透過有意識地覺察、好奇、表達，覺察家長自我內在狀態，好奇孩子的內在狀態，透過新的表達方式，達到親子之間更深刻的連結。						

注意事項	<p>1. 上課前請先閱讀「家庭裡的對話練習：張輝誠的薩提爾實踐」一書。</p> <p>2. 欲參加者，請填寫課前期待：<a href="https://forms.gle/VMMLMcMfz5V4WzBC8">https://forms.gle/VMMLMcMfz5V4WzBC8</a> (不影響錄取與否)</p>
------	---

(十二) 4 月第 3 期：教師自我身心調適與情緒療癒

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
4/20 (三)	09:00-11:50	3 小時	教師情緒的泉源—活力心療癒		啟宗心理諮商所 林世莉 諮商心理師	
	課程簡介	<p>現今社會多元轉變與疫情衝擊，加上 AI 時代及元宇宙的來臨，學校教育也深受衝擊。面對日益複雜校園教學與環境，老師承受的壓力也日益提高，除要不斷精進教學能力外，檢視自我個性與人際溝通模式、洞悉自我價值觀，並培養自我照顧習慣的重要性可是不可同日而語。其實透過一些方式來了解如何適時調適壓力、建構情緒管理的途徑，就能展現教師們的積極行動力。</p> <p>本工作坊除了心理學相關專業講授外，透過心靈舞動、PA 探索及各項心理活動，探討人我互動自己常出現的模式與個性。透過實際參與、覺察和演練，教師們可即時自我身心調適，壓力外洩情緒不糾結，從心療癒，消弭工作倦怠，進而建構正向有活力的生活態度。</p>				
	13:30-16:10	3 小時	芳香療法-自我情緒紓壓療癒術		澳洲國際芳療師 詹博宇老師	
	課程簡介	<p>藉由專業、豐富實作經驗的說明，認識臨床芳香精油配方的正確使用時機與方式，除了可以提供不同的情緒覺察與自我照顧的管道，也讓教師們了解如何在工作與生活中適時導入芳香療法，以及如何透過精油芳療和簡單的小動作，放鬆時常緊繃的情緒。在紓緩身心壓力的同時，更讓情緒可以在每個當下安穩自在。</p>				

(十三) 4 月第 4 期：師生關係中情緒與紓壓的平衡點

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)		課程時數	全日 6 小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
4/27 (三)	09:00-11:50	3 小時	玩出師生互動好心情： 情緒與關係的連結		玩心療遇空間 吳健豪心理師	

4/27 (三)	課程簡介	<p>情緒，是影響一個人行為很重要的因素，也是在親子或師生關係中常出現的極大考驗。本次課程主要探索「情緒」、「關係」與「玩耍」三者之間的關連。摘述如下：</p> <p>1.介紹情緒相關概念、破解對EQ的迷思，了解關係對情緒的重要性。 2.探討玩耍的功能與意義，解析幾種玩耍基本型態與發展的關係，以及如何能夠協助情緒轉化，拉近彼此關係。</p> <p>課程會透過短講、分組討論、活動體驗等不同方式交錯進行。因為會有肢體活動，建議參與者穿著方便活動的服裝(勿穿裙裝)。</p> <p>註：工作坊中探討的年齡以學齡兒童為主，但亦可視發展情況，往下到5歲孩童，往上到15歲青少年。</p>		
	13:30-16:10	3小時	<b>感官表演 紓壓：俯拾即是的生活</b>	綠光劇團表演學堂 劉長灝(大熊)老師
	課程簡介	<p>隨時隨地就可以去旅行的一堂課！感受眼、耳、鼻、舌、身、意即是感官的開發。古今中外許多經典作品，就是在描述感官帶給世人感受與回憶。我們不用向外過度索求，透過感官的開發，我們即可在平實的生活發現大千世界的美麗。無論你是哪一種人，都可以透過開發感官，創造一個新的世界，一個充滿美感與想像的世界，從而紓解生活中的各種壓力！</p>		

(十四) 4月第5期：調節親師生情緒從理解身心訊息開始

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)		課程時數	全日6小時	人數	20
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講	座
	09:00-11:50	3小時	<b>親師生情緒調節的益處</b>		暖心全人諮商中心 柯盈如心理師	
	13:30-16:10	3小時	<b>肢體語言的溝通</b>		台灣創意身心發展協會 張瓊鎂舞蹈動作治療師	
4/28 (四)	課程簡介	<p>「回到身體，回到心靈」，身體總是在記錄著我們過往的經驗，也無聲地訴說著想表達的訊息，發展覺察能力和掌握身體覺知的智慧，讓我們可以在與身共舞的今生，找到自我療癒的關鍵。</p> <p>這堂課由心理師和舞蹈治療師，用心理學的角度及身體動作體驗的方式，來探索「身體覺知」(Body sensation)及「攻擊性」(Aggression)帶給我們的資源及保護，進而將自身經驗到的感悟帶回生活及教育現場中，展開不同的視野，發展同理自己與他人的感知力。</p> <p>課程期使能培養老師們的覺察力進而能夠反思自己，同理他人，以及學習如何處理學生的攻擊行為。</p>				

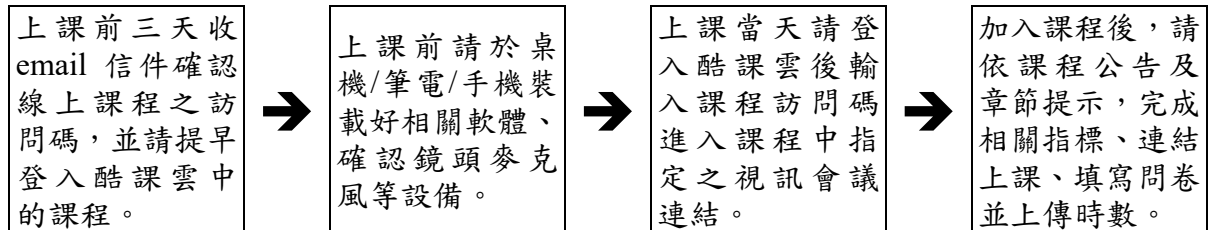
七、報名方式：(實體/線上課程皆同)

- (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，並列印報名表經行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。
- (二) 本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取通知、酷課雲教室訪問碼相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，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：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) 相關規定如有未盡之處，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中，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：本課程為全日課程，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、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日於本市教師在職研習網最新公告中下載、填寫「取消研習」表單，本人簽名並經學校核章後，掃描成PDF檔或拍照存成.jpg格式，寄至承辦人電子信箱或傳真至

02-2861-1119，並來電確認，始完成取消程序，逾期仍以無故缺席登記。

- (2)為珍惜教育資源，經報名錄取之學員不得無故缺席，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)為尊重講座及課程同儕，參與課程**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、用餐等行政作業，敬請配合。
- (4)課程當天請穿著**適合運動、伸展的衣物**。

4.相關規定如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

5.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。

6.為落實新型冠狀病毒防疫，若有發燒、呼吸道症狀（咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏）等情形，**請勿出席**並主動聯繫告知。課程期間**請務必佩戴口罩**，未戴口罩將無法入場。

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：全程參與研習者核發**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：林舒悠研究教師，連絡電話：02-28616942轉240，專線：02-28616531，  
傳真：02-28611119，電子信箱：ocuulin@mail.tapei.gov.tw。

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。