

臺北市教師研習中心
111 年云端耘心工作坊～
第 8 期「提升財務幸福感」實施計畫

一、課程目的

- (一)探索個人在消費與理財行為中的情感、信念與內在需求的覺察；提升金錢理財決策與行為滿意度，促進財務幸福感。
- (二)提昇自我覺察及自我照顧能力，增進自我身心整合與平衡，進而有效地關懷和提昇學生身心健康，達到全人輔導工作之目標。
- (三)自身深層探索外，結合教學，規劃出適合學生的課程教案。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師/24 人。

三、課程日期

111 年 8 月 11 日、8 月 18 日、8 月 25 日共 3 天。上午 9 時至 12 時、下午 1 時 30 分至 4 時 10 分。合計 18 小時。(須全程參與)

四、報名日期:即日起至 111 年 7 月 28 日(星期四)截止。

五、課程平臺: Google Meet 平台。線上課程。

六、線上課程表:(課程若有更動以網路公布為準)

日期	時間	單元課程內容	講座
8 月 11 日 (星期四)	09:00-12:00	【我們與金錢的距離】 檢視資產現況的滿意度 檢視個人對財富現況的滿意程度，盤點個人所擁有的有形與無形資產，建立個人資產負債表的觀念。	酒小萍 老師 張老師基金會 臺北分事務所 諮商心理師
	13:30-16:10	【那些金錢告訴我的事】 財富的多元價值 財富不僅是銀行帳戶或資產負債表的數字，更可能是責任，成就，關係，權力與價值。透過對話，聆聽金錢與財富中的多元聲音。	

8 月 18 日 (星期四)	09:00-12:00	【智慧理財】 生涯有夢想，財富也要建立目標，循序漸進的累積。了解不同理財工具，兼顧保障與投資目標，善用理財工作來達成財務目標。
	13:30-16:10	【聰明消費】 除了積極開源之外，了解自己/家庭的消費行為也很重要。檢視自己的消費習慣，做好荷包的主人。
8 月 25 日 (星期四)	09:00-12:00	【翻轉我的財務幸福】 財富不僅是帳戶中的數字，妥善規劃與運用，產生意義與價值，提升幸福感。
	13:30-16:10	【在一路玩到掛之前】 透過遺囑與願望清單的書寫

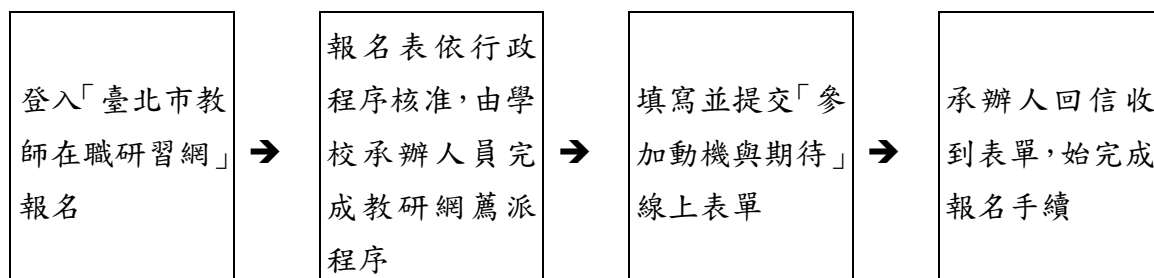
七、講座與工作坊課程簡介：

講師在民間企業擔任人力資源主管的職務超過 20 年，工作之餘擔任義務張老師，從事輔導服務的志工。在 50 歲的中年之際選擇進入心理諮商研究所就讀，轉換職業跑道成為諮商心理師。源自過去在職場中的經驗，選擇『生涯』與『幸福感』作為碩士論文研究主題，畢業之後參加第三屆國際合作取向認證課程，持續將後現代的多元觀點與持續對話的精神，運用到諮商輔導工作的實務中。

『生涯』即『生活』，不僅是找工作，更是生活方式的選擇，而金錢與財富，更是影響生活的關鍵，但在教育中，卻鮮少提及金錢與財務幸福感相關的主題。在成為全職學生、轉任行動心理師沒有穩定收入缺乏安全感，重新檢視金錢的價值與意義，萌生將之前在金融保險業所學習的投資理財知識，用幸福感與後現代多元觀點設計本工作坊。

工作坊會從『我們與金錢距離』展開，透過檢視個人對目前財富現況的滿意度，盤點個人所擁有的有形與無形的資產，探討金錢的多元觀點，對個人金錢價值觀、金錢如何影響自己展開對話。『開源』與『節流』是影響財富累積的關鍵行為，介紹投資與消費相關知識與工具，探索個人投資與理財的經驗，能夠依據自己的財務狀況，採取適合投資與消費行為。幸福感來自有意義與有選擇，工作坊以深入探索與金錢的幸福經驗，重新定義金錢對個人的意義與價值，最後再透過遺囑的書寫，擬定願望清單，迎向財務幸福的未來。

八、報名流程



(一)完成網路報名薦派程序後，填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，承辦人回覆收到表單始完成報名手續；未填寫並提交者視同未報名。

(二)「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，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：<https://reurl.cc/d2y11M>。

(三)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

九、**遴選順序**:為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下:

(一)111 年內未錄取云端耘心工作坊，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。

(二)如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式。

十、取消及請假

(一)研習取消：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(表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載)，經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或 .jpeg 格式)，寄到 ha_hsiung@mail.taipei.gov.tw 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。

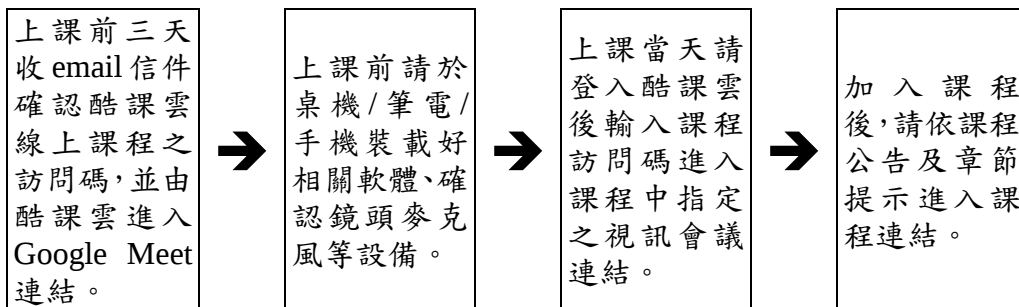
(二)研習請假：如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內**提出具體事由**、填具請假單後(表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載)，在工作坊上課前寄到 ha_hsiung@mail.taipei.gov.tw，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。

(三)為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習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」系統內暫停報名本中心各研習班之權利 3 個月。

十一、注意事項

(一)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、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，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。

(二)工作坊前



(三)工作坊中

1. 請準時加入線上教室：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。。
2. 課程規範：請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

(四)工作坊後

1. 課程結束後，請各學員依講師設計之學習歷程作業格式，繳交 300-500 字學習心得。
2. 本工作坊結束後請上網填寫課程後回饋問卷。

十二、**研習核章**：研習結束後，得依實際參與狀況核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數 1/5（3 小時）者，不核予研習時數。

十三、**聯絡方式**：熊勤之組員，連絡電話：(02)28616942轉221，傳真：(02)28611119，

電子信箱：ha_hsiung@mail.taipei.gov.tw。

十四、**研習經費**：由本中心相關研習經費項下支應。

十五、**其他**：本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。