

臺北市教師研習中心

113 年寒假「教師心靈活水工作坊」(第 1~3 期) 實施計畫

一、研習依據：依本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，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期使提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。

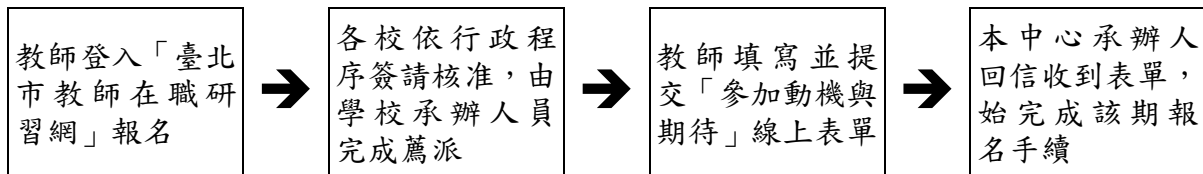
三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

四、研習簡介：

期別	第 1 期	第 2 期	第 3 期
講座	張祐誠 諮商心理師	黃素菲 教 授	陳德中諮商心理師
團體主題	「關係中的自我安定」心理劇工作坊	早期經驗與生活風格工作坊	正念冥想及壓力管理工作坊
正取	24 人	24 人	24 人
地點	本中心第二研討室	本中心教師希望心坊小團體活動區	
日期	1 月 29 日 1 月 31 日	1 月 29 日 1 月 31 日	2 月 5 日 2 月 7 日
星期	一 ~ 三	一 ~ 三	一 ~ 三
時間	09:00~16:10		
時數	3 天 18 時		
自備項目	環保杯、筆記本、筆 (請注意研習前 2 週所發之研習須知)		
服裝	無	過期雜誌 1 份	無
指定閱讀	課程進行期間因安排相關活動之故，請穿著適合活動之衣物。		
備註	1. 各期「帶團者簡歷與團體取向介紹」和「參加動機與期待」，請進入「臺北市教師在職研習網」，點選「瀏覽報名」中之「實施計畫」開啟瀏覽。 2. 工作坊是完整的體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎三天確實能全程參與的教師報名參加。 3. 報名時需確實填寫線上「參加動機與期待」並提交。(「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。) 4. 各期採分開報名，每人限報名 1 期，不需填寫志願。		

五、報名日期：即日起至 112 年 12 月 29 日 (週五) 止。

六、報名流程：



- (一)教師填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，本中心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。**(「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。)
- (二)「參加動機與期待」線上表單連結如下：<https://forms.gle/SqRMw3exHMn6MiDd9>。
- (三)詳實填寫「參加動機與期待」後，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)。
- (四)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可**全程參與**的教師再報名參加。

七、遴選順序：

- (一)完成上述報名、學校行政薦派程序。
- (二)確實填寫並提交「參加動機與期待」線上表單。
- (三)因考量研習資源之活絡性，遴選原則如下：
 1. 1年內未錄取(112年1月至12月)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；
 2. **每名教師只能報名1期**，以為維護公平性；倘報名超過1期者將先不錄取，視報名狀況再辦理通知後續遴選，故請詳讀團體取向介紹及帶團者簡歷慎重選擇適合之期別。
- (四)**每校每期只錄取1名教師**，以維護團體歷程之順暢性；同校之不同老師依上述(一)~(三)排序錄取。
- (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、注意事項：

- (一)備餐：本工作坊為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。
- (二)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(<https://insc.tp.edu.tw/index/DefBod.aspx>)、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。
- (三)出席：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。
- (四)課程當天請穿著適合運動、伸展的衣物。

九、取消及請假：

- (一)為維護研習品質，本中心不接受現場報名或旁聽。
- (二)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**告知本中心並填寫取消研習表單(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 vf2086@gov.taipei 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。

(三)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），寄到 vf2086@gov.taipei，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。

(四)以傳真方式取消報名或請假者，請在傳真後來電確認。

十、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。

十一、研習時數：研習結束後，得依實際參與狀況，核給研習時數，唯請假時數超出研習總時數 **1/5（3 小時）** 者，不核予研習時數。

十二、聯絡方式：陳瑞霞研究教師，連絡電話：28616942 轉 223，傳真：28611119，電子信箱：vf2086@gov.taipei。

十三、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十四、其 他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。