

臺北市教師研習中心  
教師支持陪伴工作坊(第 5 期)-  
伴侶關係成長團體 實施計畫

- 一、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、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、協辦學校：臺北市內湖區西湖國民小學。
- 四、對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，共招收 24 人。  
(支持陪伴團體工作坊是完整的體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能全程參與 18 小時的教師報名參加)。
- 五、日期/時間:113 年 3 月 27 日、4 月 3 日、4 月 10 日、4 月 24 日、5 月 1 日、5 月 8 日，共 6 次，均為週三下午 13:30-16:10，(4 月 17 日未有課程)。
- 六、上課地點：臺北市內湖區西湖國民小學 (臺北市內湖區環山路一段 25 號)。
- 七、課程表：

| 課程類別    |                     | 教師支持陪伴團體(實體)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              | 課程時數 | 18 小時 | 人數                           | 24 |
|---------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------|-------|------------------------------|----|
| 日期      | 時間                  | 時數                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 單元課程 / 內容                                    |      |       | 講座                           |    |
| 3/27(三) | 13:30<br> <br>16:10 | 3 小時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 相見歡、期待澄清、關係的難題                               |      |       | 如初薩提爾<br>心理諮商所<br><br>李島鳳 所長 |    |
| 4/3(三)  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 覺察自己的伴侶關係樣貌、吸引我的他、愛的歷史                       |      |       |                              |    |
| 4/10(三) |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 伴侶溝通、愛的連結、溝通壓力舞蹈                             |      |       |                              |    |
| 4/24(三) |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 原生家庭對我的衝擊？帶了怎樣的負擔進入伴侶關係？歷史經驗的未滿足期待？覺察伴侶關係的渴望 |      |       |                              |    |
| 5/1(三)  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 自我安撫、安撫伴侶、面對與處理伴侶差異                          |      |       |                              |    |
| 5/8(三)  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 一致性溝通、回顧與未來展望                                |      |       |                              |    |
| 課程簡介    |                     | 一般所謂的「靈魂伴侶」會讓你/妳感到身心靈完美契合，然而生活相處過程中的種種摩擦，卻常會讓你/妳質疑「她/他是對的人嗎？」殊不知，其實和諧的伴侶關係，絕對是要用心經營的!講者為伴侶與家族治療、個別與團體諮商、薩提爾模式成長與訓練工作坊、諮商督導等領域的專業心理師，為華人心理治療研究發展基金會諮商心理師，曾任國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系專任助理教授、實踐大學家庭研究與兒童發展學系專任助理教授。她以自己多年經驗分享，當夫妻之間發生相處上的衝突時，應該如何從中改善、如何與對方溝通並適時、適切的表達愛意，最終重建伴侶關係的親密感。伴侶關係不是數學題，是要靠互動及經營來累積建立的，期望藉由本次課程的引導，能使參加的學員檢視及省思一段美好伴侶關係應有的付出與努力。 |                                              |      |       |                              |    |

備註  
事項

填寫參加動機與期待為報名程序之一，請點按下方連結或掃描  
右方 QRcode 填寫、提交：<https://reurl.cc/67exvV>



#### 八、報名方式：

- (一)請於報名截止日 113 年 3 月 15 日(星期五)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)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，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：未曾參加過教師希望心坊學期間辦理之 18 小時或以上實體工作坊者優先。
  - 2.填寫表單：填寫工作坊之線上參加動機與期待表單。
  - 3.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。

#### 九、注意事項：

- (一)研習地點：臺北市內湖區西湖國民小學。請搭乘大眾交通工具前往研習場地。
- (二)出/缺席：

- 1.請假原則：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.取消研習：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。

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，亦可進入該網站「研習課程」下之「報名進度查詢」中確認。

十一、研習時數：全程參與者，核發**18**小時研習時數，請假時數超過研習總時數**五分之一(3小時)**者，不核予研習時數。

十二、聯絡方式：熊勤之組員，連絡電話：02-28616942轉221，專線：02-28616531，  
傳真：02-28611119，電子信箱：[kellyhsiung@gov.taipei](mailto:kellyhsiung@gov.taipei)。

十三、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十四、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。