

臺北市教師研習中心

115年教師希望心坊第01期

【一點一世界，點點曼陀羅靜心體驗】

課程實施計畫

- 一、課程依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、課程目的：透過不同議題探討，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、課程對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。
- 四、課程簡介：

日期/星期	時間	時數	課程主題
115年01月29日 (星期四)	09：00-11：50	3	● 認識曼陀羅 ● 創作一：彩繪創作體驗 ● 與畫對話：色彩與心理
	13：30-16：10	3	● 認識點點曼陀羅技法 ● 創作二：點點創作體驗 ● 與畫對話：過程與發現
課程簡介	這堂課將帶你放慢腳步，從認識曼陀羅與心理意涵開始，理解「圓」如何成為觀照自我的載體。先進行彩繪著色的暖身，透過色彩探索內在情緒，慢慢進入創作的節奏。 過程中不需任何繪畫基礎，也不追求完美，與畫作好好相處，讓筆尖帶領心回到安定，感受內在的平衡與寧靜。運用一筆一點的重複節奏，練習專注、放鬆與覺察當下，在與畫的相處中找回平衡與自我，這是一段溫柔靜心的創作旅程。		
備註	為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下： https://forms.gle/KeD5MGh859z1VCQD7		

五、報名/遴選：

- (一)報名截止日期：即日起至115年01月16日(星期五)止。
- (二)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。
- (三)報名參加的學員請填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓講師了解您參與課程的動機與期待。

(四)報名人數，倘超過預計錄取人數時，基於研習資源運用之公平、普及性，遴選順序如下：

1. 有提交「參加動機與期待」線上表單者。
2. 以完成薦派之時間序先後錄取。(每校最多錄取2人為原則)
3. 相關辦法如有未竟之處，另行依各期報名狀況修訂遴選原則。

(五)各期遴選結果及課前通知等訊息，將以各研習員登錄於研習網電子郵件信箱通知。

六、注意事項：

(一)備餐：本研習為全日課，上網報名時請勾選葷/素食。

(二)專車：當日登記搭車學員達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 吳小姐：02-28616942轉226。

(三)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。

(四)無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

七、出/缺席

(一)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。

(二)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。

八、研習時數：全程參與者，依課程規劃核發6小時研習時數；惟請假時數超過研習總時數五分之一者，不核予研習時數。

九、聯絡方式：朱研究教師，連絡電話：(02)28616942轉221，電子信箱：cou_008@tiec.tp.edu.tw。

十、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十一、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。