臺北市教師研習中心

112 年 5-6 月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、課程期別/日期、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	上課方式	參與人數	報名截止日期(即日起至)
5 月第 1 期	5 月 4 日(星期四)上午	實體課程	20	4 月 24 日(星期一)截止
5 月第 2 期	5 月 4 日(星期四)下午	實體課程	20	
5 月第 3 期	5 月 12 日(星期五)上午	線上課程	24	5 月 2 日(星期一)截止
5 月第 4 期	5 月 16 日(星期二)全日	實體課程	20	5 月 8 日(星期一)截止
5 月第 5 期	5 月 17 日(星期三)全日	線上課程	24	
5 月第 6 期	5 月 18 日(星期四)上午	線上課程	24	
5 月第 7 期	5 月 18 日(星期四)下午	線上課程	24	
5 月第 8 期	5 月 24 日(星期三)全日	實體課程	20	5 月 15 日(星期一)截止
6 月第 1 期	6 月 7 日(星期三)上午	線上課程	24	5 月 29 日(星期一)截止
6 月第 2 期	6 月 7 日(星期三)下午	線上課程	24	
6 月第 3 期	6 月 8 日(星期四)上午	線上課程	24	
6 月第 4 期	6 月 8 日(星期四)下午	線上課程	24	
6 月第 5 期	6 月 14 日(星期三)下午	線上課程	24	6 月 5 日(星期一)截止
6 月第 6 期	6 月 16 日(星期五)全日	實體課程	20	
6 月第 7 期	6 月 21 日(星期三)下午	線上課程	24	6 月 12 日(星期一)截止

六、各期課程表：

(一) 5 月第 1 期：關於母親的多重宇宙：讓關係是愛而非控制

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)	課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程/內容	講座	
5/4 (四)	09:00-11:50	3 小時	關係的本質是愛	初和心理諮商所 黃柏威 諮商心理師	
	課程簡介	透過電影中的母親角色，覺察母親帶給孩子的影響，並注意當中的控制議題，反思如何在管教與掌控取得平衡，並從教師的角度思索如何協助陷於此困擾中的孩子。			
	備註事項	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/yYVtG5Bb9KKemVeF9 2.請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。			

(二) 5 月第 2 期： 從「Tinder 大騙徒」談愛情詐騙與情感控制

課程類別	教師輔導增能減壓課程(實體)	課程時數	半日 3 小時	人數	24
日期	時間	時數	單元課程/內容	講座	
5/4 (四)	13:30-16:10	3 小時	辨識愛情中的情感與控制	初和心理諮商所 黃柏威 諮商心理師	
	課程簡介	由於 3C 資訊的發達，學生網路交友的情形越來越普遍，但紀錄片「Tinder 大騙徒」彷彿是一部當代愛情啟示錄，提醒我們追求愛情的同時，也不能不知愛情世界裡的陷阱與風險。 此課程會帶領老師們認識當今網路交友的風險、認識愛情詐騙的手法，並提供相關防範之道，讓在一味禁止學生接觸相關資訊的方式之外，進而學會在網路世界中自我保護與尊重他人。			
	備註事項	1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/iwFcejerbVsAY4yf9 2.請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。			

(三) 5 月第 3 期：童話故事的隱喻及其在輔導工作中的療癒契機

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	24
日期	時間	時數	單元課程/內容	講座	
5/12 (五)	09:00-11:50	3 小時	童話與心理意涵	彰化師範大學輔諮系教授 兼教育學院院長 黃宗堅 教授	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		為什麼童話故事裡常常出現壞巫婆、恐怖的野獸、愛嫉妒的繼母、爭風吃醋的兄弟姊妹? 而在故事的主角歷盡各種挑戰與考驗之後，故事的結局常常會有出現轉折的魔法與奇蹟出現？ 事實上，每則童話都是一面魔鏡，反映內在世界的心靈層面。對於勇於探索童話的人來說，它就變成了一池幽靜深潭，一開始似乎只映照出我們自己外在的模樣，但繼續深入之後，反而更能洞見靈魂的內在擾攘，以及衝突或困境的可能出口。 此次講座將透過榮格心理分析的取向，藉由「積極想像（active imagination）」及「擴大（amplification）」的技巧，學習如何理解及詮釋童話的心理意涵，並透過案例分析的實務取向，試圖創造並尋求生命出路的可能契機。		
	備註事項		1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/PzjPu55Wc3eQyPWcA 2.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。		

(四) 5 月第 4 期：在夢境隱喻裡安頓，尋回心跳的聲音工作坊

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	
5/16 (二)	09:00-11:50	3 小時	夢的畫面及其隱喻	澄隅心理諮商所 詹子瑩 諮商心理師	
	13:30-16:10	3 小時	體驗「夢境智慧探尋卡」		
	課程簡介		夢，是夜晚的隱喻；隱喻，是白天裡的夢，兩者都是潛意識透過活靈活現的畫面捎來訊息，了解夢和隱喻不但幫助我們可以更靠近自己、擁有更完整更豐富的生命，才能好好地將自己的愛與善意傳達給他人。 這個課程，會帶領大家體驗讓心流動的溫度，輕柔地藉由身體與潛意識接觸，同時也透過「夢境智慧探尋卡（解夢卡）」，探詢解夢的步驟，讓那潛意識和意識交會的一瞬之光，有機會被聽見、被溫柔擁抱。		
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/dbgmyaHkJGnPMjoS9 2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。		

(五) 5 月第 5 期：和孩子一起學情緒管理—啟動覺察、轉念、行動三部曲

課程類別	教師自我成長工作坊(線上)	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
5/17 (三)	09:00-11:50	3 小時	孩子與老師的情緒覺察練習	王意中心理治療所 王意中 臨床心理師
	13:30-16:10	3 小時	孩子與老師的轉念與行動練習	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)	
	課程簡介		上午： 1.透過「覺察—轉念—行動」，協助親子自我辨識各類情緒概念、學習自我與他人情緒的覺察，及情緒解讀能力。 2.提升如何適切地表達自我的情緒，辨識焦慮與憂鬱，練習自我情緒控制。	
			下午： 1.協助建立正向思考取代負向思考，提升自我面對挫折的忍受能力與抗性。 2.腦力激盪問題解決能力，以提升親子周延的自我情緒管理能力及優雅教養與教學。	
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/5qP5WwTdi3iCRJrn8 2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。	

(六) 5 月第 6 期：教師和諧粉彩系列六—師生關係的共度與過渡

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	24

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
5/18 (四)	09:00-11:50	3 小時	師生關係的獨特與美好	啟宗心理諮商所 蘇 貞 諮商心理師
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)	
	課程簡介		師生關係的經營好比撐篙遊走、穿梭星際環宇周遊，到訪屬於不同孩子的星球，何其幸運能夠遇見一個個獨特的小王子，老師們試著從故事聆聽中，拼湊孩子們獨有的宇宙，讓師生彼此的心世界產生連結。 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。	
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/dbszAybdXkjMk2bY6 2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。	

(七) 5 月第 7 期：教師和諧粉彩系列七—愛與連：如蓮般的師生情緣

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	24

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
5/18 (四)	13:30-16:10	3 小時	**師生情緣的連結**	啟宗心理諮商所 蘇　貞 諮商心理師
	課程平台		**酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)**	
	課程簡介		師生之間，像蓮一樣，相倚相連，共生共榮，互相承諾約定，同赴一場生命盛夏，綻放各自不染之美與獨特。 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。	
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/33aFiYR9wUnb7SBZA 2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。	

(八) 5 月第 8 期：師生如何透過桌遊媒材認識自我與連結關係

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
5/24 (三)	09:00-11:50	3 小時	從發展與能力建構觀點， 認識青春期發展的議題與挑戰	荷光性諮商 專業訓練中心 李翊平 諮商心理師
	13:30-16:10	3 小時	青少年性教育媒材： 桌遊「塞可斯」體驗與實務操作增能	
	課程簡介		對已經或即將進入青春期的孩子而言，面對身心的快速變化，與伴隨而來探索需求，難免會產生困惑甚至恐懼。系統與成人能在此關鍵時期適時介入，建立談論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，讓孩子有機會發展出適當的性態度和觀念，奠立性健康的基礎。 與青少年談性，需要合適的媒材、準備好的成人，以及可供支持的資源與系統合作。青少年性教育的重點在關係，成人對於談性的自我覺察與準備度，是建立信任、放鬆、可談性的關係，增加青少年使用資源的意願。	
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/nhbf2X9kDqd3Ry1t6 2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。	

(九) 6 月第 1 期：拉近心的距離—心理師線上讀書會第 1 場：阿德勒正向教養 10 年實做

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	24

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
6/7 (三)	09:00-11:50	3 小時	阿德勒正向教養 10 年實做	看見心理諮商所 黃柏嘉 諮商心理師
	課程平台		**酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)**	
	課程簡介		現實生活中，教師是僅次於父母的困難任務，因此在處理學生的狀況之前，老師們要先好好地照顧自己，偶爾按下暫停鍵，告訴自己可以犯錯、可以不那麼完美，很多問題雖然無法立即解決，但調整好自己並且找到有效的方法後，自然會找到解方。 心理師將分享十年全職家庭主夫育兒經驗，幫助老師們瞭解如何透過對話與故事引導孩子思考，藉由鼓勵激發孩子勇氣和創意。	
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)：https://forms.gle/R1rAzoC688C4kRdD7 2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。	

(十) 6 月第 2 期：搞定班上小怪獸－跟 Adler 學正向管教與班級經營

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	24

日期	時間	時數	單元課程/內容	講座
6/7 (三)	13:30-16:10	3 小時	阿德勒的正向管教技巧	看見心理諮商所 黃柏嘉 諮商心理師
	課程平台		**酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)**	
	課程簡介		親愛的老師們，面對班上少部分學生的抗拒與不合作，你是否也感到無力與挫折？無論是「好言相勸」還是「嚴厲警告」都無法有效改正孩子的行為？ 心理師將與您分享，如何運用阿德勒的正向管教技巧，打造正向合作的班級氛圍，並且透過有效的鼓勵與引導，提高孩子的自主與獨立性，讓班級成為每個孩子都期待來到的園地。	
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)：https://forms.gle/VXxr17iEJ6MPSJFq8 2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。	

(十一) 6 月第 3 期：陪孩子走過風暴期：情緒困擾學生的理解與處理

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	24
日期	時間	時數	單元課程/內容	講座	
6/8 (四)	09:00-11:50	3 小時	理解與處理學生的情緒	愛心理管理顧問公司 陳志恆 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		心理師將與老師們分享：1.逆境童年經驗與毒性壓力的影響；2.因應失控情緒：神經系統階梯三階段；3.暫停情緒風暴：衝動行為循環七階段，重新認識與理解學生的情緒，並進而給予適當的陪伴。		
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)：https://forms.gle/PgRiETdbLUMZFo7cA 2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。		

(十二) 6 月第 4 期： 陪自己走過風暴期：自我照顧與情緒安頓的刻意練習

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	24
日期	時間	時數	單元課程/內容	講座	
6/8 (四)	13:30-16:10	3 小時	如何安頓照顧自我	愛心理管理顧問公司 陳志恆 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		在陪伴學生之餘，老師們更要能夠適時地回到自己，為自己注入心的活力，在本場次課程中，心理師將與老師們分享：1.認識負面情緒的正向價值；2.深度覺察：連結身體感覺；3.練習更幸福的生活：幸福三元素，漸進式地由外而內，好好地認識與靠近自己，進而由內而外帶給學生溫暖、愛與包容。		
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)：https://forms.gle/1g6RtunMtb281C6f8 2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。		

(十三) 6 月第 5 期：心理位移的自我療癒力量

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	24
日期	時間	時數	單元課程/內容	講座	
6/14 (三)	13:30-16:10	3 小時	心理位移如何療癒自我	國立暨南大學諮商心理與人力資源發展學系 李素芬 諮商心理師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		「心理位移」乃李素芬老師的博士論文指導老師金樹人教授於 2005 年提出的一個本土性的療癒概念。這十年來有關心理位移之研究皆顯示心理位移有協助個體情緒紓解、增加自我覺察、提升自我接納、促進自我照顧並達到自我安頓等之效益。本次課程將協助您認識以及體驗心理位移。		
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/cNzZwmc4DLiJ8Dsa7 2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。		

(十四) 6 月第 6 期：關係花園——從壓力到熱情工作坊

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	
6/16 (五)	09:00-11:50	3 小時	認識自己的壓力	加拿大海文學院 陶曉清 講師 姚黛瑋 講師	
	13:30-16:10	3 小時	轉化壓力為熱情		
	課程簡介		本課程將透過理論講解、呼吸、分享、創作等體驗式學習，帶老師們認識自己的壓力，探索壓力的源頭與關係，使用工具轉化，重燃對生命的熱情。		
	備註事項		1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)： https://forms.gle/TnzQe5bCFi1MVhNEA 2. 請穿著輕便活動的服裝(請避免裙裝)。		

(十五) 6 月第 7 期：聽阿德勒這麼說：兩個心理師的校園實務對話

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	24
日期	時間	時數	單元課程/內容	講座	
6/21 (三)	13:30-16:10	3 小時	落實阿德勒於校園實務中	看見心理諮商所 黃柏嘉 諮商心理師 台南市國小專輔教師督導 胡展誥 諮商心理師	
	課程簡介	本課程邀請到熟悉阿德勒心理學的胡展誥心理師與黃柏嘉心理師，將針對多個校園實務常見的相關難題，例如親師溝通、兒童輔導進行深入的對談討論，並開放學員現場進行提問交流。			
	備註事項	1. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待(不影響錄取與否)：https://forms.gle/ThCNZi4ZJT36VGbm8 2. 請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。			

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)各期課程於報名截止後，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及線上課程的課前通知**(如酷課雲教室訪問碼、相關備註事項等)，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：一年內**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)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：

上課前三天收email信件確認線上課程之訪問碼，並請提早登入酷課雲中的課程。 → 上課前請於桌機/筆電/手機裝載好相關軟體、確認鏡頭麥克風等設備。 → 上課當天請登入酷課雲後輸入課程訪問碼進入課程中指定之視訊會議連結。 → 加入課程後，請依課程公告及章節提示，完成相關指標、連結上課、填寫問卷並上傳時數。

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，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：上網報名全日實體課程時請勾選葷/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/缺席：

(1)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)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。

4.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。

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：全程參與者，依課程規劃核發**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：as8309@gov.taipei。

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。