

臺北市教師研習中心

113年教師希望心坊

第2期「除舊佈新 心收納」課程實施計畫

一、課程依據：依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，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、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師/20人。

四、上課地點：【實體課程】本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街2號)。

五、課程及報名截止日期：

課程日期	報名截止日期
113 年 1 月 24 日(星期三)全日、 3 月 6 日(星期三)下午	即日起至 1 月 19 日(星期五)截止

六、課程內容：（課程若有更動以網路公布為準）

課程主題	除舊佈新 心收納			課程時數	9 小時	人數	20
日 期	時 間	單 元 課 程			講 座		
1/24 週三	09:00-11:50	如何輕鬆做到斷捨離？				娜娜子 老師 日本專門家檢定協會 高級整理師/認證講師	
	13:30-16:10	找到自己的收納密碼，做到有效收納。					
3/6 週三	13:30-16:10	收納實踐的個案解析					
課程簡介		行為學家研究發現，我們的潛意識會將「整潔有序」的空間和「積極情緒」產生關聯，例如：幸福、快樂、平靜、幸福感。而每一個雜亂的空間都隱藏著一顆極焦慮不安的內心，每一個囤積都有著一個深深的執念。整理收納是一場盛大的自我探索，物品快速進入我們生活的同時，也進入了我們的內心，透過對身邊物品的整理，與過去的自己開啟超越時空的對話，讓每一個選擇都清楚明白，每一個物品都被好好對待。 課程進行將透過遊戲、分組討論的方式，找出無法斷捨離的原因，輕鬆學習斷捨離，並找到適合自己的收納方法和技巧。在學期結束迎接農曆新年的時刻，跟著專業收納師建立正確整理收納的思維，也悅納自己，找出自己的收納密碼，迎接好運、好心情龍龍來！					
注意事項		場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。					

七、報名方式：

- (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)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(相關注意事項等)，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)備餐：1月24日為全日課程，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)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。
- (四)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、研習時數：全程參與者，核發9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、聯絡方式：陳瑞霞研究教師，連絡電話：(02)28616942轉223，傳真：(02)28611119，
電子信箱：vf2086@gov.taipei。

十一、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十二、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。