

臺北市教師研習中心  
教師支持陪伴(第 11 期)-  
開啟腦內的幸福迴路:正念自我照顧與教師專業成長團體  
工作坊實施計畫

一、依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、目的：辦理多元的諮商輔導知能及成長、紓壓課程，透過不同議題之探討，提供教師諮商輔導支持的資源，以紓解教師工作壓力、進而自我覺察及統整，協助教師在壓力情境中穩定，以提升教師教學及輔導效能，增進教師心理健康課程對象。

三、對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，24 人。

(支持陪伴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 30 小時的教師報名參加)。

四、日期/時間：114 年 3 月 7 日、3 月 14 日、3 月 21 日、3 月 28 日、3 月 29 日，  
上午 9:00 至下午 4:10，共 5 日，合計為 30 小時。

五、上課地點：臺北市教師研習中心(臺北市北投區建國街 2 號)。

六、課程表：

| 日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 時間         | 單元課程內容                                                              | 講座                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 3 月 07 日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9:00-16:10 | 心智模式與生活正念<br>自動化模式與壓力反應                                             | 黃鳳英 教授<br>國立臺北教育大學<br>教育學系 |
| 3 月 14 日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            | 以身體為定錨、探索身心壓力反應                                                     |                            |
| 3 月 21 日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            | 用正念面對壓力情境<br>辨識壓力反應與正念因應的差異                                         |                            |
| 3 月 28 日(五)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            | 自動化模式與人際壓力人際正念與技巧整合                                                 |                            |
| 3 月 29 日(六)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            | <b>一日禁語正念工作坊</b><br>(含身體掃描、坐式念、五感正念、行走正念、正念瑜珈與慈心正念等，當日除禁語外，也禁止使用手機) |                            |
| 課程簡介                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                                                                     |                            |
| <p>藉由正念的系統化訓練、技巧實作，如身體掃描、五感生活正念、專注呼吸進出的覺察、慈心正念及人際正念溝通等方法，幫助學員提升對壓力慣性模式的覺察，學習以正念的同在模式，管理自我情緒與調控專注力，並進而降低工作與生活中的焦慮感及壓力釋放，啟動自身與他人、工作與生活的正向循環。</p> <p>本期工作坊共安排 5 日課程，邀請在正念心理治療及兒童正念教育深根多年的黃鳳英教授親自帶領，透過正念訓練，改變以往大腦的自駕模式，開拓屬於教師工作及生活兼顧的幸福迴路，不但能創造自我身心整合與平衡，並能將所學有感之處運用於關懷與提昇學生身心健康，達成師生雙贏，全人輔導工作之目標。</p> |            |                                                                     |                            |

|      |                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------|
| 備註事項 | 正念需要融入生活練習，每次課程結束後，請依講座課程單元執行每日正念家庭作業練習，並於下次課程前繳交每日練習紀錄，繳交模式將會由授課講座說明。 |
|------|------------------------------------------------------------------------|

#### 七、報名方式：

(一) 請於報名截止日 **114 年 2 月 21 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) 報名參加的學員請填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓帶團者於團體成立前了解學員參與工作坊的動機與期待。

表單連結：<https://reurl.cc/Q5aM10>

(三) 因考量研習資源之活絡性，遴選原則如下：

1. 113 年至今未錄取同類型課程主題工作坊者，曾錄取但已完成取消、請假手續者不在此列。
2. 提交「參加動機與期待」線上表單。
3. 學校完成薦派之時間序。

(四) 遴選結果及工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

(五) 相關辦法如有未竟之處，另行依本次報名狀況修訂遴選原則。

八、研習時數：全程參與者核發**30**小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一(**6**小時)者，不核予研習時數。

#### 九、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：當日本中心登記搭車學員達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。

#### 十、出/缺席

(一) 請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。

(二) 取消研習：遴選錄取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，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

十一、聯絡方式：劉怡秀研究教師，連絡電話：02-28616942轉240，傳真：02-28611119，  
電子信箱：[bg3566@gov.taipei](mailto:bg3566@gov.taipei)。

十二、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十三、其 他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。