

臺北市教師研習中心

115 年暑假「教師心靈活水」(第 5~10 期)實施計畫

一、研習依據：依臺北市高級中等以下學校教師諮商輔導支持服務實施辦法辦理。

二、研習目的：透過不同議題探討，幫助教師自我覺察及統整以紓解教師工作壓力，增進教師心理健康。

三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師、教保服務人員。

四、各期簡介：詳如附件帶團者簡歷與團體取向介紹。

期別	第 5 期	第 6 期	第 7 期	第 8 期	第 9 期	第 10 期
帶領者	羅耀明 講師	趙慈慧 心理師	黃素菲 講師	柯書林 心理師	黃柏嘉 心理師	李素芬 講師
名稱	正念及森林 療癒工作坊	主人與兩極對 話-自我對話 與內在整合團 體	早期經驗與風 格 工作坊	教師生存 工作坊	可以生氣 但不用愈想愈 氣	內在孩童探索 與自我照顧工 作坊
正取	24 人	12-16 人	24 人	24 人	24 人	24 人
地點	陽明山教師研習中心(北投區建國街 2 號)					
	教師希望心坊	第二研討室	第二研討室	第二研討室	第二研討室	第二研討室
日期	7 月 6 日 7 月 7 日	7 月 13 日 7 月 15 日	7 月 21 日 7 月 23 日	8 月 4 日 8 月 5 日	8 月 12 日 8 月 14 日	8 月 19 日 8 月 21 日
星期	一 ~ 二	一 ~ 三	二 ~ 四	二~三	三 ~ 五	三 ~ 五
時間	09:00~20:00	09:00~16:10（午餐及午休時間 11:50~13:30）				
時數	2 天 1 夜， 16 小時	2-3 天 12-18 小時				
個人 自備	需住宿，請自 備住宿用品	無	無	無	無	無
報名 截止	即日起至 6/14	即日起至 6/21				
備註	1. 請進入「臺北市教師在職研習網」點選「瀏覽報名」，詳閱「實施計畫」、「帶團者簡歷與團體取向介紹」。 2. 工作坊為完整體驗性之團體歷程，非拼盤式課程，歡迎 確實能全程(2-3 天)參與 的教師報名。 3. 錄取之學員請務必在開課前詳閱 課前通知 ，攜帶需自備之物品。					

五、報名方式：(至多報名 2 期，超過則不符合遴選資格，不予錄取)

(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) 報名參加的學員均需填寫並提交「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。無填寫表單者，視同未完成報名程序。

表單連結如下：

第 5-10 期	https://forms.gle/rLiNv9HNDfNoVsVc7
----------	---

(三) 因考量研習資源之活絡性，遴選原則如下：

1. 提交「參加動機與期待」線上表單。

2. 學校完成薦派之時間序。

3. 倘若報名人數超過錄取人數將酌以考量自 115 年曾錄取或參與教師支持陪伴團體個人出缺席情況。

(四) 基於團體歷程之順暢性，各期學員為不同校之教師，倘有同校多位教師報名同一期，將依上述 1~3 排序錄取，各校各期原則錄取 1 名教師參加。

(五) 各期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。

(六) 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。

六、研習時數：依實際參與核給研習時數，惟請假時數超出研習總時數 1/5 者，不核予研習時數。

七、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。

(五) 出/缺席

1. 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。

2. 取消研習：各期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。

八、聯絡方式：劉怡秀研究教師，連絡電話：(02)2861-6942 轉 225，傳真：(02)2861-1119，
電子信箱：bg2566@gov.taipei。

九、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十、其他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。