

臺北市教師研習中心

112年5月第9期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、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：

活動期別	活動日期	報名截止日期
第 9 期	112 年 5 月 19 日(星期五)	即日起至 5 月 4 日(星期四)截止

六、課程內容：（課程若有更動以網路公布為準）

課程主題		正念存在攝影治療工作坊		課程數	6 小時	人數	20
日期	時間	內容				講	座
5/19 週五	9:00-10:30	正念與「心相」攝影 相見歡 - 攝影技法小叮嚀 相機裡的異樣自己(自拍和他拍)：人物篇				吳明富老師 臺北市立大學 視覺藝術學系 副教授	
	10:40-12:00	人本-完形-存在心理動力學 相片下的內在冰山 攝影外拍技法：外界篇					
	中午休息						
	13:30-14:50	舊照片三部曲 與相片對話之口語練習 說「相聲」：攝影視框					
	15:00-16:10	與心對話：攝影日記和外拍照片賞析 修修照：相片後製修圖簡介 寄給自己的明信片					
課程簡介		「一張照片，勝過千言萬語」；攝影，如同其他的視覺藝術型式，能表達出語言文字所難以傳達的情感和精神。每一張照片都有其獨特的生命，因為它記錄下的是攝影者（和其他人、事、物）所經歷過的，那一瞬間無法倒轉的生命時刻。在此工作坊中，參與者將藉由舊照片回顧生命中某一個重要時刻。工作坊也將引導參與者學習外拍攝影技法，並介紹「說相聲」，引導參與者透過對話與攝影作品進行投射對話，理解如何運用攝影與學生互動，並且作為自我照護的方法之一。					
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：本課程為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。
- (二)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、聯絡方式：熊勤之組員，連絡電話：(02)28616942轉221，傳真：(02)28611119，電子信箱：kellyhsiung@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。