

臺北市教師研習中心

112 年線上饗宴～「聽見生命故事中的希望」系列講座

第 4 期課程實施計畫

一、課程目的

引用正向心理學的“希望”理論，藉由聆聽他人分享走過的生命故事激勵自己，讓自己擁有新的動力。在面對疫情衝擊、教學生態環境快速轉變等狀況下，期能協助教師重拾教育熱忱、回歸初衷，再次啟動對教育的希望與活力。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師/60 人。

三、課程及報名截止日期：

活動期別	活動日期	報名截止日期
第 4 期	112 年 6 月 7 日(星期三)	即日起至 5 月 30 日(星期二)截止

四、課程平台：線上課程 Google Meet 平台。

五、課程內容：(課程若有更動以網路公布為準)

在正向心理學中，把希望感及問題解決同列在正向心理學的範疇中。希望感會讓人有目標，並且相信自己能達成；一個有希望感的人，會發展對問題解決的策略及計畫，並付諸行動以達成解決問題的目標。許多研究亦顯示高希望感的人比低希望感的人在工作、生活表現、身體健康及心理調適等方面表現較好，依據希望感理論中成功的經驗回饋正向的情緒，提升教師未來面對問題時的希望改進和提高達成目標的機會。如果教育工作者能夠想到新的方法去追尋目標，自然會對自己的教學能力和未來職涯更加有信心，有動力去突破困境、探索更多的可能性，強化路徑思考的能力。

第 4 期		壓力 Off 熱情 Up			課程時數	2 小時	人數	60
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容				講 座	
6/7 (週三)	10:00-12:00	2 小時	壓力 Off 熱情 Up				曾彥豪(歐耶) 老師 臺灣大學醫療機構管理研究所 榮獲台北市社大優良課程講師 新激梗社劇團藝術總監、Comedyclub 即興脫口秀喜劇演員	
	課程簡介	現代人始終忙碌於工作、家庭與自我三者間調適，各種角色衝突與外在環境壓力下，如何面對低潮與處理負面情緒，釋放過多的						

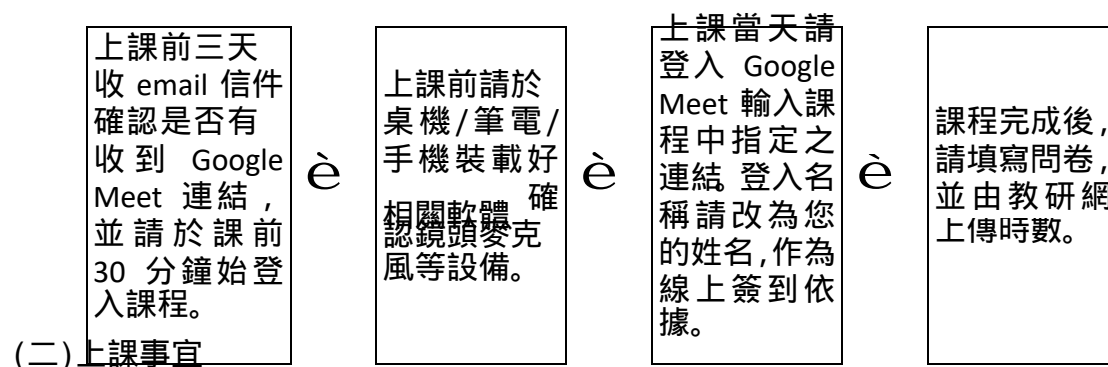
壓力轉為正面信念與工作的動力便顯得份外重要。本講座將用脫口秀的呈現形式，藉著講師用有趣好玩幽默的方式講述案例故事，結合情緒管理的概念與講師過往諮詢案例經驗分享，讓大家學習如何紓壓解憂。

六、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://insec.tp.edu.tw>)報名，並列印報名表經行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。
- (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 Google Meet 課程連結、相關注意事項等)，務請確認您的電子郵件信箱可正常收信，以免錯過重要資訊。
- (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。

七、注意事項

(一)登入方式：



(二)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資格，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。

八、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。

九、研習時數：全程參與者，核發 2 小時研習時數。

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。