

臺北市教師研習中心

112 年云端耘心工作坊～第 4 期「美好伴侶關係經營」

課程實施計畫

一、課程目的

- (一)依據伴侶關係發展歷程中的各式議題進行探討，學習認識自己與伴侶，重建關係的親密感。
- (二)瞭解生命歷史經驗對伴侶關係的衝擊，並學習伴侶關係的溝通與表達以建立一致性的溝通。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師/50 人。

三、課程日期

112年7月3日、7月10日、7月17日、7月24日、7月31日、8月7日（以上均為週一），
13時30分至16時10分；每次3小時，共6次，合計18小時。（須全程參與）

四、報名日期：即日起至 112 年 6 月 19 日(星期一)截止。

五、課程平臺：Google Meet 平台。線上課程。

六、工作坊課程簡介/課程表：（課程若有更動以網路公布為準）

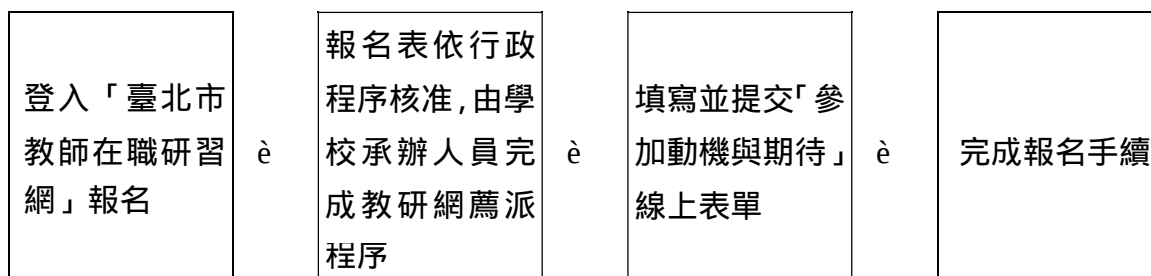
一般所謂的「靈魂伴侶」會讓你/妳感到身心靈完美契合，然而生活相處過程中的種種摩擦，卻常會讓你/妳質疑「她/他是對的人嗎？」殊不知，其實和諧的伴侶關係，絕對是要用心經營的！

李島鳳老師為伴侶與家族治療、個別與團體諮商、薩提爾模式成長與訓練工作坊、諮商督導等領域的專業心理師，現為華人心理治療研究發展基金會諮商心理師，曾任國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系專任助理教授、實踐大學家庭研究與兒童發展學系專任助理教授。她以自己多年經驗分享，當夫妻之間發生相處上的衝突時，應該如何從中改善、如何與對方溝通並適時、適切的表達愛意，最終重建伴侶關係的親密感。伴侶關係不是數學題，是要靠互動及經營來累積建立的，期望藉由本次課程的引導，能使參加的學員檢視及省思一段美好伴侶關係應有的付出與努力。

日期	時間	單元課程內容	講座
7 月 3 日	13:30 至	伴侶關係的發展	李島鳳 心理師 台灣師範大學教育心
7 月 10 日		溝通壓力舞蹈與傷之舞	

7 月 17 日	16:10	原生三角與伴侶關係	理與輔導學系
7 月 24 日		面對與處理伴侶差異	博士
7 月 31 日		伴侶關係，情感連結的斷裂與重建	現任華人心理治療研究發展基金會諮商心理師
8 月 7 日		美好親密關係的建立： 一致性溝通	曾任國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系專任助理教授 實踐大學家庭研究與兒童發展學系專任助理教授

七、報名流程



(一)完成網路報名薦派程序後，填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，始完成報名手續；未填寫並提交者視同未報名。

(二)「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：<https://reurl.cc/IDkYE6>。

(三)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

八、遴選順序：為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下：

(一)111 年未錄取雲端耘心工作坊，曾錄取但因取消、請假、無故缺席者(視同已錄取並佔名額)不在此列。

(二)如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式

九、取消及請假

(一)研習取消：錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到 kellyhsiung@taipei.gov 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。

(二)研習請假：如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內提出具體事由、填具請假

單後（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），寄到
kellyhsiung@taipei.gov，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。

十、注意事項

(一)本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。。

(二)工作坊前

上課前三天收email信件確認酷課雲線上課程之訪問碼，並由酷課雲進入Google Meet連結。	上課前請於桌機/筆電/手機裝載好相關軟體，確認鏡頭麥克風等設備。	上課當天請登入酷課雲後輸入課程訪問碼進入課程中指定之視訊會議連結。	加入課程後，請依課程公告及章節提示進入課程連結。
--	----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------

(三)工作坊中

- 1.請準時加入線上教室：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，將取消加入當次課程，以免影響課程進行。
- 2.課程規範：請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

(四)工作坊後

本工作坊結束後請繳交課程後回饋問卷。

十一、研習時數：工作坊結束後，依實際出席核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數1/5（3小時）者，不核與研習時數。

十二、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。

十三、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十四、其他：本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。