

**臺北市教師研習中心**  
**112年云端耘心工作坊～**  
**第7期「心好累嗎？情緒消耗的自我觀照與關愛」**  
**課程實施計畫**

- 一、課程目的：提昇自我覺察及情緒陶冶知能，以增進教師自我身心整合與平衡，進而成熟人生智慧。
- 二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校（含附設幼兒園）教師 / 30人。
- 三、課程日期：112年10月13日、10月20日、10月27日、11月3日、11月10日及11月17日，下午2:30-4:00，6次課程（須全程參與）。
- 四、報名截止日期：即日起至 112年9月28日（星期四）截止。
- 五、課程平臺：Google Meet 平台（線上課程）。
- 六、課程表（課程若有更動以網路公布為準）

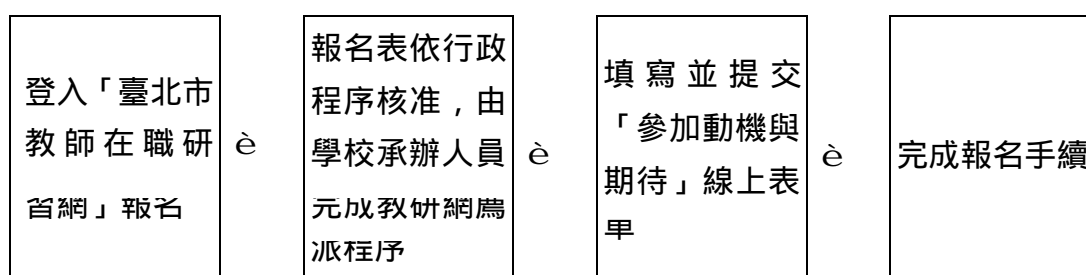
日期	時間	單元課程內容	講座
10月13日(五)	下午 2:30-4:00	認識情緒消耗	蘇絢慧 諮商心理師
10月20日(五)		情緒消耗的來源與複雜性因素	1 國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育 學系博士班
10月27日(五)		情緒消耗的 自我覺察與評估	1 國立臺北教育大學心 理與諮商學系碩士
11月3日(五)		情緒消耗的應對與策略	1 璞成心遇空間心理諮 商所所長
11月10日(五)		情緒消耗的情感能量 修復（1）	
11月17日(五)		情緒消耗的情感能量 修復（2）	

七、講座與工作坊課程簡介：

情緒耗竭會讓人傾向做低成本的事，追求快速代償的感覺，而不再有體力、心力和時間，去進行需要花費比較高成本的活動，包括：學習、接受教育訓練、長期培養與建立一個好習慣等。這也會造成那些急就章的快速行為，實質上並不

能真正的解決問題和改變情況，只是不斷循環地在無效行為中節節敗退，耗費僅剩不多的身心和資源在無實質意義的事情上，好像很忙、很累，卻無法得到任何實質效益和改善。當資源變得匱乏時，人們下決策時的心智過程也會跟著改變，放大認知偏誤的情形。在狹隘有限的認知幅度下，身心耗竭者或情感能量貧乏者，只能做那些以為可以瞬間降低焦慮，或壓抑情緒的行為，像是轉移注意力去消費、不健康飲食（暴飲暴食）、過度忙碌，或進行上癮行為。大腦長期缺乏某種資源，不僅會感到一種貧乏，還會漸漸讓人產生「匱乏」心理。本課程將透過蘇絢慧諮商心理師的引導及講授，以情緒耗竭的生理-心理學理論，探討現代人情緒耗竭的影響，以及作為教師的責任與過度疲勞下，如何進行有效的自我觀照與身心健康愛護。

## 八、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，承辦人回復收到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復確認，線上表單連結如下：<https://reurl.cc/RybjxG>。
- (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。

九、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)112 年未錄取云端耘心工作坊，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。

## 十、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@gov.taipei 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@gov.taipei，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。

## 十一、 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 3 天  
收 email 信件  
確認 Google  
Meet 課程  
連結及課前  
注意事項。

è

上課前請於桌  
機/筆電/手機  
裝載好相關軟  
體、確認現場  
麥克風等設  
備。

è

上課當天由  
Google Meet  
連結進入課  
程。

è

請將 Google 帳  
戶名稱改為全名  
(姓+名)，帳  
號若非報名者  
本名，將不核予  
時數。

### (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，課程中請開啟鏡頭並使用麥克風發言，以利與講師及學員互動，全程禁止錄音錄影，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

1. 工作坊結束後，請各學員依講師所設計之學習歷程作業格式，繳交 300-500 字學習心得。
2. 本工作坊結束後請上網填寫課程後回饋問卷。

十二、 研習時數：研習結束後，依實際參與狀況核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數 1/5（2 小時）者，不核予研習時數。

十三、 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。

十四、 研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十五、 其 他：本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。