

臺北市教師研習中心

113年云端耘心工作坊～

第1期「您的情緒，鍛鍊了沒？情緒陶冶工作坊」 課程實施計畫

- 一、研習依據：依本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、研習目的：透過不同議題探討，辦理多元紓壓實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期能提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。
- 三、研習對象與人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，共計約 30 人。
- 四、課程日期：113年1月29日（一）至2月1日（四）上午9:00-12:00
每單元3小時，共計4單元，12小時。
(工作坊是完整的團體歷程，請確認可全程參與的教師再報名參加)
- 五、報名截止日期：即日起至 113年1月15日（星期一）截止。
- 六、上課地點：Google Meet 平台（線上課程）。
- 七、課程表（課程若有更動以網路公布為準）

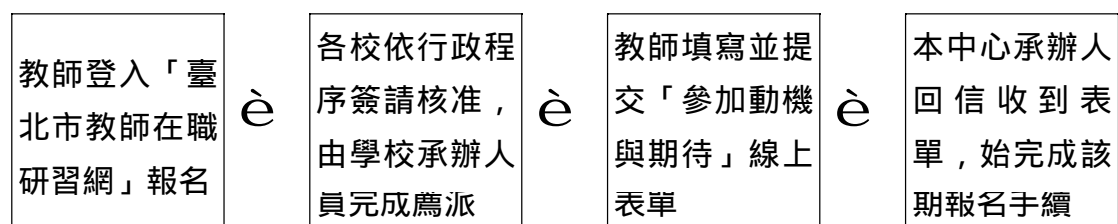
日期	時間	單元課程內容	講座 主講座 王麗斐教授 國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系 助講座 洪玉玲老師 臺東縣立大王國中 陳姿仔老師 臺北市立內湖國中
1月29日（一）	上午9:00-12:00	情緒陶冶小學堂 源起與理論	
1月30日（二）	上午9:00-12:00	情緒陶冶大考驗 覺察與鬆動	
1月31日（三）	上午9:00-12:00	情緒陶冶心連線 覺知與需求	
2月1日（四）	上午9:00-12:00	情緒陶冶新視界 靜觀與整理	

八、講座與工作坊課程簡介：

生活中充滿各式的情緒考驗，情緒可以把我們困住，也可以成為鍛鍊智慧的契機！情緒陶冶工作坊是國立臺灣師範大學王麗斐教授暨DER研究團隊經多年實務與研究所研發的一套有具體操作步驟及適合華人文化特性的情緒管理策略。本次工作坊將透過「情緒陶冶小學堂」、「情緒陶冶大考驗」、「情緒陶冶心連線」和「情緒陶冶新視界」等四個單元，帶領參與教師從對情緒本質的理解、覺察與鬆動中，看到自己的情緒慣性與內在渴望，並透過客觀

的評量工具而產出客製化的情緒優勢分析，以增加對自我情緒的理解，學習如何將情緒考驗鍛鍊成人生智慧。

九、報名流程



(一)教師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(連結如下：<https://reurl.cc/VRx7gY>)，本中心承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認(報名完成確認，非錄取通知)。

(二)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與的教師再報名參加。

十、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。

十一、取消及請假

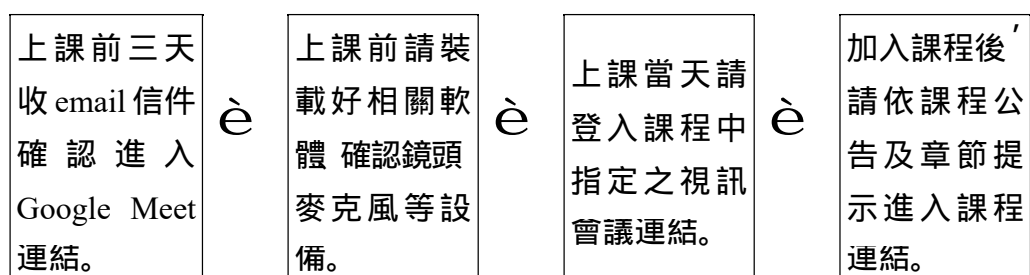
(一)研習取消：錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到 bg3566@gov.taipei 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。

(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 bg3566@gov.taipei，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。

十二、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



(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

- 1.課程結束後，請各學員依講師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。

十三、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。

十四、聯絡方式：劉怡秀老師，連絡電話：(02)28616942 轉 240，傳真：
(02)28611119，電子信箱：bg3566@taipei.gov。

十五、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十六、其 他：本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。