

# 臺北市教師研習中心

## 115年雲端耘心工作坊

### 「美好人生-人生有情系列」實施計畫

一、研習依據：依據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，辦理紓壓多元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，進而使其能自我覺察及統整，而達到紓解教師工作壓力、增進教師心理健康的目的。

三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

四、線上課程：Google Meet 平台。<https://meet.google.com/rtd-sfhs-ggv>

五、課程表：(課程內容詳見附件)



| 日 期      | 時 間                 | 課程主題                                 | 報名日(前)   | 講 座       |
|----------|---------------------|--------------------------------------|----------|-----------|
| 3月18日(三) | 19:00<br>至<br>20:40 | 第一講：文學中的私密人生--李琴峰<br>生之祝禱 (課前先閱讀)    | 3月13日(五) | 黃素菲 教授    |
| 4月01日(三) |                     | 第二講：音樂紓壓-音樂聽見你的心                     | 3月27日(五) | 李明蒨 諮詢心理師 |
| 4月08日(三) |                     | 第三講：音樂舒眠-音樂裡的瞌睡蟲                     | 4月03日(五) | 李明蒨 諮詢心理師 |
| 4月22日(三) |                     | 第四講：文學中的私密人生--李佳穎<br>進烤箱的好日子 (課前先閱讀) | 4月17日(五) | 黃素菲 教授    |
| 5月06日(三) |                     | 第五講：調頻你的聲音能量                         | 5月01日(五) | 朱家綺 廣播主持人 |
| 5月20日(三) |                     | 第六講：聲心紓壓                             | 5月15日(五) | 朱家綺廣播主持人  |
| 5月27日(三) |                     | 第七講：問世間幽默為何物                         | 5月22日(五) | 張雨霖 副教授   |
| 6月03日(三) |                     | 第八講：走向內在安定的練習                        | 5月29日(五) | 胡綺祐 諮商心理師 |
| 6月10日(三) |                     | 第九講：安定之後，情緒要往哪裡去？                    | 6月05日(五) | 王麗斐 教授    |
| 6月17日(三) |                     | 第十講：禪繞端午·畫出安定與祝福                     | 6月12日(五) | 胡綺祐 諮商心理師 |

#### 五、報名/遴選：

- (一) 登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並於各期報名日前完成校內薦派手續。
- (二) 為提供臺北市教師及局內及社教機構人員更便利之諮商輔導支持服務資源，以紓解工作壓力、增進心理健康，為鼓勵多參與身心成長、自我照顧類型課程，本系列課程採自發性之線上自主學習，無人數遴選限制。

#### 六、研習上課：

- (一) 課程當日登入Google meet會議代碼(rtd-sfhs-ggv)，並使用酷課APP進行簽到上課。
- (二) 全程參與研習核予研習時數2小時，線上課程結束需填寫「簽退表單」(含意見回饋)簽退。

#### 七、注意事項：

- (一) 本系列各期採不另寄課前通知，請學員依各期課程簡介內容準備上課。
- (二) 請先備妥線上課程所需之資訊設備，並測試功能是否正常。
- (三) 請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程，課程進行中，學員請勿錄音、錄影。
- (四) 為顧及本系列線上課程不受干擾及課程中氛圍的穩定性，各期登入課程平台時間為18:40-19:10，逾期不候。
- (五) 線上課程進行中，若有提問請以文字留言，待講座交流時間回覆。

#### 八、聯絡方式：朱研究教師，連絡電話：(02)28616942轉240

電子信箱：[cou\\_010@tiec.edu.tw](mailto:cou_010@tiec.edu.tw)

#### 九、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

#### 十、其他：本系列課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。