臺北市教師研習中心

114年教師希望心坊第4-6期課程

實施計畫

一、課程依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、課程目的：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，期使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：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。

四、上課地點：

(一)第 4、5 期實體課程：臺北市教師研習中心(臺北市北投區建國街 2 號)。

(二)第 6 期線上課程：Google Meet 平台。

五、各期課程內容:課程若有更動以網路公布為準

(一)第 4 期

課程名稱	**溝通心法：有溝有通，不通到通**		課程時數	12	人數	20
日　　期	時　間	單 元 課 程	內　　容		講　　座	
2/5 (三)	09:00 － 10:00	安住當下向內溝通	多些覺知與連結，就少些衝突。改善關係的第一步，是不要急著想要改善關係。		國立雲林科技大學通識教育中心 臺灣正念學學會常務理事暨正念療育資深督導師 **羅耀明 教授**	
	10:00 － 11:00	觀察與評價的語言	語言上的衝突，最常出現在使用「評價」的語言。使用客觀的觀察語言，建立安全的溝通基礎，可減少衝突，增加理解。觀察的語言怎麼說，評價的語言又怎麼調整呢？			
	11:00 － 12:00	反映與感受的語言	以適當的問句來「反映」，可以增加彼此理解。說清楚之前，莫陷入自我解讀的陷阱。接著，覺察「感受」，然後表達感受的語言，可促進彼此連結，降低衝突。			
	13:30 － 14:50	覺察感受表達需要	同一個事件，站在不同的角色去揣測他們的感受，會增加同理與理解。進一步去覺察，對方的負面情緒是因為什麼需要沒有得到滿足呢？			
	14:50 － 16:10	看見需要表達請求	坦然面對我們的需要，不委屈、不壓抑，就能更靠近自己與他人。接著，學習表達請求的語言，更有助於達到目的；即使對方不同意，也不會惡化關係。			

課程簡介	
說話與思維的慣性，可能會忽視自己與別人的感受與需要。我們都希望把話說好，希望減少溝通帶來的苦惱。當願意停下來（STOP）與身心連結時，會出現轉圜的空間，有機會扭轉新局。善用正念與善意溝通心法，能安住在風暴中心，化解風暴，從風暴裡優雅地走出來。 回到當下扎根的力量，是溝通的本源。傾聽時不是急著回應自己想說的，而是為了理解，並且再確定理解。沒有要取悅討好（每個人都是主體），沒有要說服，是為了創造彼此更多連線，有溝有通，不通到通。即是不通也捨心接納因緣，和自己連線，看見自己的善意。	
備註	1.為能了解您參加課程的想法，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：https://reurl.cc/dlmn78 2.本期為實體課程:場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。

(二)第5期

課程名稱	有自信的正向心理學		課程時數	12	人數	20
日　期	時　間	單元課程	內　容		講　座	
2/6（四）	09:00-10:30	主流價值我的價值	1.幸福/正向心理學的源起 2.快樂與悲傷、信心與自卑 3.測驗自己的優勢與強項		國立雲林科技大學通識教育中心 臺灣正念學學會常務理事暨正念療育資深督導師 **羅耀明 教授**	
	10:30-12:00	檢視關係自在獨處	1.自覺所處的社會位階 2.從關係同心圓中看見自己 3.回到當下，安住身心			
	13:30-14:50	撕下標籤看見自己	1.刻板印象，貼上標籤 2.拋開偏見，我就是我			
	14:50-16:10	感恩連結關係和諧	1.尋找那雙欣賞的眼神 2.寫想說做的感恩行動			
2/7（五）	09:00-10:30	懂得欣賞就有價值	1.凝望自然，身心舒壓 2.不是沒有優點，只是沒有看見			
	10:30-12:00	獨處不孤獨自信不自戀	1.你怕獨處，還是怕孤獨 2.自在的獨處，自己就是太陽 3.人為何變得自戀 4.自信的人不自戀			
	13:30-14:50	懂得看有建立信心	1.學習看優點,學習稱讚,學習回應稱讚 2.有自信地走在人間的台步上			

	14:50-16:10	榮耀彼此走出框架	1.什麼樣的倫理關係不會被時代淘汰 2.看見榮耀彼此互為增上的平等關係	
課程簡介				
在現實的人際關係裡，難免活在別人眼裡，看不見自己或覺得自己不夠好。如何積極看待自己的強項與資源，發展有自信的人際關係？不是討好或委曲求全，更不是自戀或自我感覺良好，而是學習在人群中自在獨處，看見自己的優點與價值，在接納與發展人際關係的路上，微笑穩步向行。信不信，其實您已經夠好了！專注當下，綻開欣賞的雙眼，看見自己的美好，發現內在富有的寶藏。				
備註	1.為能了解您參加課程的想法，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：https://reurl.cc/xp6ar1 2.本期為實體課程:場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。			

(三)第6期

課程名稱	**正向聚焦的概念~實作與練習 一日線上工作坊**	課程時數	**6小時**	人數	**24**
日期	時間	單元課程		講座	
2/20 (四)	09:00-11:50 13:30-16:10	1.培養能看見美的眼光 2.正向聚焦引發改變的運作原理 3.正向聚焦的表達要領 4.正向聚焦的30種變化形式 5.用正向聚焦表達深層理解		愛心理管理顧問公司 **陳志恆諮商心理師**	
備註	1.為能了解您參加課程的想法，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：https://reurl.cc/Nbyl1p 2.本期為線上課程				

六、報名/遴選：

(一)請於報名截止日前(第4、5期:114年1月10日；第6期:114年1月24日)，逕行登入臺北市教師在職研習網站(https://insc.tp.edu.tw)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。

(二)報名參加的學員請填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓講師了解您參與自我成長工作坊或課程的的動機與期待。

(三)**實體課程之**報名人數，倘超過預計錄取人數時，基於研習資源運用之普及性、公平，遴選順序如下：

1.有提交「參加動機與期待」線上表單者。

2.以最近1年內參加教師希望心坊實體課程累計次數少者為優先錄取。

3.以完成薦派之時間序先後錄取。(每校最多錄取 2 人為原則)。

4.相關辦法如有未竟之處，另行依各期報名狀況修訂遴選原則。

(四)各期遴選結果及課前通知等訊息，將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

七、注意事項：

(一)線上課程(第6期)

1.請先備妥及測試線上課程所需之資訊設備，如麥克風、鏡頭等。

2.請以中文本名登入課程平台，以利核對參加將來核發研習時數，未遵守者因無法辨識身分，不給予研習時數。

3.請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程，另為尊重您與其他學員的分享、隱私，課程進行中，請不要錄音、錄影。

(二)實體課程(第4、5期)

1.備餐：上網報名時請勾選葷/素食。

2.專車：當日登記搭車學員達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網、本中心網站(https://www.tiec.gov.taipei/)最新消息查閱，或電洽輔導組吳小姐：02-28616942轉226。

3.哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。

4.無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

八、出/缺席

(一)參加線上研習之學員請準時登入系統，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。

(二)完成報名程序之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於3日內完成補假程序。

九、研習時數：全程參與者，依課程規劃核發研習時數；惟請假時數超過研習總時數五分之一者，不核予研習時數。

十、聯絡方式：劉怡秀研究教師，連絡電話：(02)28616942轉240，傳真：(02)28611119，電子信箱：bg3566@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。