臺北市教師研習中心

115 年寒假「教師心靈活水」（第 1~4 期）實施計畫

一、研習依據：本中心教師諮商輔導支持服務作業要點。

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、教保服務人員。

四、研習簡介：詳如附件帶團者簡歷與團體取向介紹。

期別	第 1 期	第 2 期	第 3 期	第 4 期
講座	黃鳳英 教授	管珮君 諮商心理師	黃素菲 教授	張祐誠 諮商心理師
團體主題	接納與承諾工作坊 (ACT)	關係拼圖小旅行：從家庭探索發現更好的自己	陪伴彼此，走得更遠 給照顧者的自我照顧錦囊	情緒中認識關係界線、力量與需求： 心理劇成長團體
正取	24-30 人	12~16 人	12~16 人	12~16 人
地點	中山國中 研習教室二	中山國中 研習教室三	本中心教師希望心坊小團體活動區	
日期	1 月 28 日 ｜ 1 月 30 日	1 月 29 日 ｜ 1 月 30 日	2 月 3 日 ｜ 2 月 5 日	2 月 9 日 ｜ 2 月 11 日
星期	三~五	四~五	二~四	一~三
時間	09:00～16:10			
時數	3 天 18 時	2 天 12 時	3 天 18 時	
備註	1. 請進入「臺北市教師在職研習網」點選「瀏覽報名」，詳閱「實施計畫」、「帶團者簡歷與團體取向介紹」。 2. 心靈活水為完整體驗性之團體歷程，非拼盤式課程，歡迎確實 2-3 天能全程參與者報名。 3. 第 1 期報名學員需有上過正念之基礎，以銜接課程基本概念與提升學習成效。 4. 錄取之學員請務必在開課前詳閱課前通知，攜帶需自備之物品。			

五、報名日期：即日起至**114 年 1 月 5 日（星期一）**止。

六、報名方式：

(一)請於報名截止日前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)報名參加的學員均需填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓帶團者於團體成立前了解學員參與團體/工作坊的動機與期待。無填寫表單者，視同未完成報名程序。表單連結：https://forms.gle/b2NHmn2Z8TvYnUkx7。

(三)因考量課程之完整性及研習資源之活絡性，遴選原則如下(本中心依實際報名情形，將審慎考量並保有彈性修改之權利)：

1. 提交「參加動機與期待」線上表單。
2. 學校完成薦派之時間序。
3. 114 年寒假至今未錄取各期教師心靈活水系列課程者，曾錄取但已完成取消、請假手續者不在此列。

(四)基於團體/工作坊歷程之順暢性，各期學員為不同校之教師，倘有同校多位教師報名同一期，將依上述 1~3 排序錄取，各校各期原則錄取 1 名教師參加。

(五)各期遴選結果及團體/工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

(六)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。

七、研習時數：依實際參與核給研習時數，惟請假時數超出研習總時數 1/5 者，不核予研習時數。

八、注意事項：

(一)備餐：本團體/工作坊為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。

(二)專車：當日本中心登記搭車學員達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。

(三)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。

(四)無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

(五)出/缺席

1. 請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。
2. 取消研習：各期遴選錄取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，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

九、聯絡方式：輔導組劉怡秀研究教師，連絡電話：(02)2861-6942 轉 225，傳真：(02)2861-1119，電子信箱：bg3566@gov.taipei。

十、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十一、其　　他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。