臺北市教師研習中心

115年雲端耘心工作坊「美好人生-冬之章」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/twq-catz-omj)

五、課程規劃：

日期	時間	課程主題	報名截止日	講座
11月25日(三)	18：30 至 20：00	調頻你的聲音能量	11月19日(四)	朱家綺 廣播主持人
12月2日(三)		聲心紓壓	11月26日(四)	朱家綺 廣播主持人
12月23日(三)		音樂紓壓處方箋-音樂聽見你的心	12月17日(四)	李明蒨 旅德音樂教育家
12月30日(三)		音樂舒眠處方箋-音樂裡的瞌睡蟲	12月24日(四)	李明蒨 旅德音樂教育家

五、報名/遴選：登入臺北市教師在職研習網站(https://insc.tp.edu.tw)報名，並於各期報名截止日前完成校內薦派手續。

六、研習上課：課程當日登入Google meet，並使用酷課APP進行簽到上課。各場全程參與研習核予研習時數2小時。

七、注意事項：

（一）本系列各期採不另寄課前通知，請學員依各期課程時間準備上課。

（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）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：研究教師張佑珍，連絡電話：(02)28616942轉225
電子信箱：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。