

臺北市教師研習中心

113 年暑假「教師心靈活水工作坊」(第 4~10 期) 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，幫助教師自我覺察及統整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。

四、各期簡介：詳如附件帶團者簡歷與團體取向介紹。

期別	第 4 期	第 5 期	第 6 期	第 7 期	第 8 期	第 9 期	第 10 期
帶團者	李素芬 心理師	成 蒂 心理師	李島鳳 心理師	陳一蓉 心理師	蘇 貞 心理師	黃柏嘉 心理師	李明蓓 講師
團體 取向	內在孩童探 索與自我照 顧工作坊	家庭溯源 工作坊	原生三角與 自我疼惜 工作坊	體現生態療 癒統整自我 工作坊	抹繽紛沐微 光和諧粉彩 潤心工作坊	跟阿德勒學 正向看自己 工作坊	音樂裡的 情緒探討與 實踐工作坊
正取	24 人	18 人	24 人	24 人	24 人	24 人	24 人
地點	第二研討室	教師希望心坊 紓壓區	教師希望心坊 小團體活動區		第二研討室		教師希望心坊 小團體活動區
日期	7 月 10 日 7 月 12 日	7 月 16 日 7 月 18 日	7 月 22 日 7 月 24 日	7 月 29 日 7 月 31 日	8 月 7 日 8 月 9 日	8 月 14 日 8 月 16 日	8 月 19 日 8 月 21 日
星期	三 ~ 五	二 ~ 四	一 ~ 三	一 ~ 三	三 ~ 五	三 ~ 五	一 ~ 三
時間	09:00~16:10（午餐及午休時間 11:50~13:30）						
時數	3 天 18 小時						
個人 自備 項目	無	抱枕	無	旅遊相片或 圖片 1 張	含粉彩共計 10 項材料 及工具，錄 取後另詳行 前通知	無	小毯子
服裝		地板教室，褲裝為宜					地板教室 褲裝為宜
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. 工作坊為完整體驗性之團體歷程，非拼盤式課程，歡迎 確實能全程(3 天)參與 的教師報名。 3. 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 113 年 5 月 31 日(週五)止。

六、報名方式：(至多報名 2 期，超過則不符合遴選資格)

(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/dhwa75T9Vg4PmJjz5>。

(三) 因考量研習資源之活絡性，遴選原則如下：

1. 112 年暑假至今未錄取各期教師心靈活水工作坊者，曾錄取但已完成取消、請假手續者不在此列。

2. 提交「參加動機與期待」線上表單。

3. 學校完成薦派之時間序。

(四) 基於團體歷程之順暢性，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，另行依本次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 (3 小時) 者，不核予研習時數。

八、注意事項：

(一) 備餐：本工作坊為全日課程，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：陳瑞霞研究教師，連絡電話：(02)2861-6942 轉 223，傳真：(02)2861-1119，
電子信箱：vf2086@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。