

## 臺北市教師研習中心

### 113 年教師希望心坊課程第 7-16 期實施計畫

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，辦理多元紓壓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、參加對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

四、上課地點：

(一)實體課程：本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街 2 號)。

(二)線上課程：Google Meet 平台。

五、課程期別/日期、上課方式、參與人數、報名截止日期(課程若有更動以網路公布為準)：

| 課程期別   | 課程日期               | 上課方式 | 人數 | 報名截止日期                            |
|--------|--------------------|------|----|-----------------------------------|
| 第 7 期  | 6 月 13 日(星期四)上午    | 線上   | 24 | 即日起至<br>5 月 31 日(星期五)截止           |
| 第 8 期  | 6 月 18 日(星期二)上午    | 線上   | 24 |                                   |
| 第 9 期  | 6 月 20 日(星期四)上午    | 線上   | 24 |                                   |
| 第 10 期 | 6 月 24 日(星期一)全日    | 實體   | 20 |                                   |
| 第 11 期 | 7 月 05、08 日(星期五、一) | 實體   | 20 | 自 6 月 1 日開放報名至<br>6 月 19 日(星期三)截止 |
| 第 12 期 | 7 月 18-19 日(星期四、五) | 實體   | 20 |                                   |
| 第 13 期 | 7 月 25-26 日(星期四、五) | 實體   | 20 |                                   |
| 第 14 期 | 8 月 05 日(星期一)全日    | 實體   | 20 | 自 7 月 1 日開放報名至<br>7 月 19 日(星期五)截止 |
| 第 15 期 | 8 月 13 日(星期二)全日    | 線上   | 24 |                                   |
| 第 16 期 | 8 月 20 日(星期二)全日    | 實體   | 20 |                                   |

六、各期課程表：

(一)第 7 期：從電影談情緒與溝通

|                                                              |                                                                                                                          |                |           |      |                                |    |    |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|------|--------------------------------|----|----|
| 課程類別                                                         |                                                                                                                          | 教師輔導增能減壓課程(線上) |           | 課程時數 | 半日 3 小時                        | 人數 | 24 |
| 日期                                                           | 時間                                                                                                                       | 時數             | 單元課程 / 內容 |      | 講座                             |    |    |
| 6/13<br>(四)                                                  | 09:00-11:50                                                                                                              | 3 小時           | 從電影談情緒與溝通 |      | <u>黃柏威 心理師</u><br>晴天身心診所 諮商心理師 |    |    |
| 課程簡介                                                         |                                                                                                                          |                |           |      |                                |    |    |
| 情緒一來，你常會衝動說出讓自己後悔的話嗎？                                        |                                                                                                                          |                |           |      |                                |    |    |
| 情緒確實常影響我們的溝通，本次課程將學習覺察情緒對自我溝通的影響並學習衝動控制的方法，讓我們練習說話不衝動、說話不傷人。 |                                                                                                                          |                |           |      |                                |    |    |
| 備註事項                                                         | 1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待： <a href="https://reurl.cc/5vM34n">https://reurl.cc/5vM34n</a><br>2.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。 |                |           |      |                                |    |    |

(二)第 8 期：善用觀察與推論，找出與學生（家長）的相處之道

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                |                        |      |                                         |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|------|-----------------------------------------|----|----|
| 課程類別                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                          | 教師輔導增能減壓課程(線上) |                        | 課程時數 | 3                                       | 人數 | 24 |
| 日期                                                                                                                                                                                              | 時間                                                                                                                       | 時數             | 單元課程 / 內容              |      | 講座                                      |    |    |
| 6/18<br>(二)                                                                                                                                                                                     | 09:00-11:50                                                                                                              | 3 小時           | 善用觀察與推論，找出與學生（家長）的相處之道 |      | <u>柯書林 心理師</u><br>台北市立聯合醫院陽明<br>院區臨床心理師 |    |    |
| 課程簡介                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                          |                |                        |      |                                         |    |    |
| <p>教育現場狀況多已經是不爭的事實，你還在遙想以認真備課熱心教學來因材施教的美好畫面嗎？不少老師已經心累到只想平安下課就心滿意足，未料連這麼點心願也未必能如願，與其心想怎麼會這樣？不如專注我還能怎樣？建議每位老師可以把班上讓你頭疼的狀況描繪整理出來，讓 K 老師教你如何推論。相信與每位學生（家長）的相處之道就不難找出，一起討論三小時後，你就會抓到與其面對處理的關鍵所在。</p> |                                                                                                                          |                |                        |      |                                         |    |    |
| 備註事項                                                                                                                                                                                            | 1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待： <a href="https://reurl.cc/bV7dOv">https://reurl.cc/bV7dOv</a><br>2.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。 |                |                        |      |                                         |    |    |

(三) 第 9 期：好好休息，提升你的正向復原力線上讀書會

| 課程類別                                                                                                                                 |                                                                                                                          | 線上讀書會（線上） |                | 課程時數 | 3                                                              | 人數 | 24 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|------|----------------------------------------------------------------|----|----|
| 日期                                                                                                                                   | 時間                                                                                                                       | 時數        | 單元課程 / 內容      |      | 講座                                                             |    |    |
| 6/20<br>(四)                                                                                                                          | 09:00-11:50                                                                                                              | 3 小時      | 好好休息，提升你的正向復原力 |      | <u>蔡佳璇 臨床心理師</u><br>《哇賽心理學》Podcast<br>頻道主持人兼執行編輯<br>《好好休息》一書作者 |    |    |
| 課程簡介                                                                                                                                 |                                                                                                                          |           |                |      |                                                                |    |    |
| 在複雜又快速變動的職場，排山倒海的壓力與挫折，難免會讓人覺得想躺平。雖說逃避不是辦法，但面對卻又讓人心累，可以怎麼辦？認識平衡充電的高效休息法，培養「心理韌性」，是我們給自己最好的禮物。這堂講座讓我們一起透過好好休息和自我疼惜，用善意和自我照顧，來提升你的復原力。 |                                                                                                                          |           |                |      |                                                                |    |    |
| 備註                                                                                                                                   | 1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待： <a href="https://reurl.cc/lQvj4q">https://reurl.cc/lQvj4q</a><br>2.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。 |           |                |      |                                                                |    |    |

(四) 第 10 期：在香氣裡靜心，於手作中療癒-給老師們的紓壓工作坊 (第一梯次)

|                                         |                                                                                                                  |                |               |      |                                                              |    |    |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|------|--------------------------------------------------------------|----|----|
| 課程類別                                    |                                                                                                                  | 教師輔導增能減壓課程(實體) |               | 課程時數 | 6 小 時                                                        | 人數 | 20 |
| 日 期                                     | 時 間                                                                                                              | 時 數            | 單 元 課 程 / 內 容 |      | 講 座                                                          |    |    |
| 6/24<br>(一)                             | 09:00-11:50                                                                                                      | 3 小時           | 在香氣裡靜心        |      | <u>高翊齡 諮商心理師</u><br>美國 N A H A 高階芳療師認證<br>英國 I F P A 高階芳療師認證 |    |    |
|                                         | 13:30-16:10                                                                                                      | 3 小時           | 於手作中療癒        |      |                                                              |    |    |
| 課程簡介                                    |                                                                                                                  |                |               |      |                                                              |    |    |
| 給老師們的紓壓工作坊                              |                                                                                                                  |                |               |      |                                                              |    |    |
| 在忙碌高壓的生活中，好渴望能有片刻的喘息…….                 |                                                                                                                  |                |               |      |                                                              |    |    |
| 讓我們一起透過芳香療法，放鬆與靜心，手作乾燥花發光留言板，感受慢下來的時光~~ |                                                                                                                  |                |               |      |                                                              |    |    |
| 為自己充電後，再繼續發光前行~                         |                                                                                                                  |                |               |      |                                                              |    |    |
| 備註                                      | 1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待： <a href="https://reurl.cc/8vqZZX">https://reurl.cc/8vqZZX</a><br>2. 場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。 |                |               |      |                                                              |    |    |

**(五)第 11 期： 有自信的幸福心理學**

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                 |                 |                                                              |      |    |                                            |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|------|----|--------------------------------------------|----|
| 課程類別                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 | 教師自我成長工作坊（實體）   |                                                              | 課程時數 | 12 | 人數                                         | 20 |
| 日 期                                                                                                                                                                         | 時 間                                                                                                             | 單 元 課 程         | 內 容                                                          |      |    | 講 座                                        |    |
| 7/5<br>(五)                                                                                                                                                                  | 09:00-10:30                                                                                                     | 主流價值<br>我的價值    | 1. 幸福/正向心理學的源起<br>2. 快樂與悲傷、信心與自卑<br>3. 測驗自己的優勢與強項            |      |    | 羅耀明 教授                                     |    |
|                                                                                                                                                                             | 10:30-12:00                                                                                                     | 檢視關係<br>自在獨處    | 1. 自覺所處的社會位階<br>2. 從關係同心圓中看見自己<br>3. 回到當下，安住身心               |      |    |                                            |    |
|                                                                                                                                                                             | 13:30-14:50                                                                                                     | 撕下標籤<br>看見自己    | 1. 刻板印象，貼上標籤<br>2. 拋開偏見，我就是我                                 |      |    |                                            |    |
|                                                                                                                                                                             | 14:50-16:10                                                                                                     | 感恩連結<br>關係和諧    | 1. 尋找那雙欣賞的眼神<br>2. 寫想說做的感恩行動                                 |      |    |                                            |    |
| 7/8<br>(一)                                                                                                                                                                  | 09:00-10:30                                                                                                     | 懂得欣賞<br>就有價值    | 1. 凝望自然，身心舒壓<br>2. 不是沒有優點，只是沒有看見                             |      |    | 國立雲林科技大學通識教育中心兼任助理教授<br><br>生死關懷教育推廣協會副理事長 |    |
|                                                                                                                                                                             | 10:30-12:00                                                                                                     | 獨處不孤獨，<br>自信不自戀 | 1. 你怕獨處，還是怕孤獨<br>2. 自在的獨處，自己就是太陽<br>3. 人為何變得自戀<br>4. 自信的人不自戀 |      |    |                                            |    |
|                                                                                                                                                                             | 13:30-14:50                                                                                                     | 懂得看有<br>建立信心    | 1. 學習看優點，學習稱讚，學習回應稱讚<br>2. 有自信地走在人間的台步上                      |      |    |                                            |    |
|                                                                                                                                                                             | 14:50-16:10                                                                                                     | 榮耀彼此<br>走出框架    | 1. 什麼樣的倫理關係不會被時代淘汰<br>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，請填寫課前期待： <a href="https://reurl.cc/xalj5E">https://reurl.cc/xalj5E</a><br>2.場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。 |                 |                                                              |      |    |                                            |    |

(六)第 12 期：攝影治療與見證寫作工作坊

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |  |      |    |                                             |    |  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|------|----|---------------------------------------------|----|--|
| 課程類別        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 教師自我成長工作坊（實體）                                       |  | 課程時數 | 12 | 人數                                          | 20 |  |
| 日 期         | 時 間                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 內 容                                                 |  |      |    | 講 座                                         | 座  |  |
| 7/18<br>（四） | 9:00-10:30                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 相見歡—心相（mind-photo）練習<br>數位攝影基本概念、攝影技巧小叮嚀            |  |      |    | <u>吳明富老師</u><br><br>臺北市立大學<br>視覺藝術學系<br>副教授 |    |  |
|             | 10:40-12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 攝影治療理論與實務、說「相聲」：攝影定位<br>主動式攝影治療：相機裡的異樣自己—自拍和他拍      |  |      |    |                                             |    |  |
|             | 13:30-14:50                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 背動式攝影治療：舊照片三部曲<br>我拍，故我在：與相片對話之口語諮商練習<br>說「相聲」：攝影視框 |  |      |    |                                             |    |  |
|             | 15:00-16:10                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 背動式攝影治療：原型拼貼、冥想&雜誌相片剪貼技法<br>自我探索：涵容卡、靈真卡、陰影卡&勇士卡    |  |      |    |                                             |    |  |
|             | 9:00-10:30                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 舊照片能量卡製作、相片圖卡之運用「說書人遊戲」                             |  |      |    |                                             |    |  |
|             | 10:40-12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 主動式攝影治療：心象攝影技巧介紹 & 攝影外拍<br>玩弄框框：看見鏡頭下的新視野           |  |      |    |                                             |    |  |
| 7/19<br>（五） | 13:30-14:50                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 說「相聲」：攝影日記&外拍心象攝影作品欣賞<br>修修圖：相片修改實務運用               |  |      |    |                                             |    |  |
|             | 15:00-16:10                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 見證寫作與明信片製作<br>工作坊回顧、分享與攝影治療倫理討論                     |  |      |    |                                             |    |  |
|             | 課程簡介                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |  |      |    |                                             |    |  |
|             | <p>「一張照片，勝過千言萬語」；攝影，如同其他的視覺藝術型式，能表達出語言文字所難以傳達的情感和精神。每一張照片都有其獨特的生命，因為它記錄下的是攝影者（和其他人、事、物）所經歷過的，那一瞬間無法倒轉的生命時刻。在此工作坊中，學員將認識基本的攝影治療概念，了解其理論和如何運用在實務工作中的實務介紹，並且實際體驗攝影治療活動，藉由舊照片回顧生命中某一個重要時刻，以及利用數位相機去「寫」日記。</p> <p>工作坊也將引導學員學習外拍攝影技法，並介紹「見證寫作」技法，透過文字與攝影作品進行投射對話，探索自身的存在議題，同時學習和理解如何運用攝影媒材於諮商輔導中。</p> |                                                     |  |      |    |                                             |    |  |
| 備註          | 1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待： <a href="https://reurl.cc/MOR5kL">https://reurl.cc/MOR5kL</a><br>2.場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。                                                                                                                                                                                 |                                                     |  |      |    |                                             |    |  |

(七)第 13 期：透過戲劇聽見你我的故事——一人一故事劇場探索工作坊

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                                                                                                                 |  |      |    |                                        |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|----|----------------------------------------|----|
| 課程類別                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                | 教師自我成長工作坊（實體）                                                                                                   |  | 課程時數 | 12 | 人數                                     | 20 |
| 日 期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 時 間            | 內 容                                                                                                             |  |      |    | 講 座                                    | 座  |
| 7/25<br>（四）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9:00-<br>16:10 | 認識活動、聲音與肢體的開發活動<br>Playback 的精神與基本介紹<br>短形式介紹（一）：幫心情發聲-流動塑像、<br>轉型                                              |  |      |    | <u>吳健豪老師</u><br><br>【玩心療遇空間】<br>創辦與負責人 |    |
| 7/26<br>（五）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9:00-<br>16:10 | 肢體即興活動、<br>中形式介紹（二）：情節與視角的轉換-三句話<br>聆聽故事與同理心的練習<br>長形式介紹（三）：具有場景與角色的故事—自由<br>發揮                                 |  |      |    |                                        |    |
| 課程簡介                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                 |  |      |    |                                        |    |
| <p>Playback Theatre，中文譯為「一人一故事劇場」，是一種即興表演的民眾劇場。由現場觀眾分享自身的經驗與故事，台上的演員立即將之呈現出來，就像是個「立體的同理心劇場」一樣，除了讓說故事者感受到被傾聽與理解，同時也召喚下一個故事與演出，如此循環，彼此浸泡在一個又一個生命故事之中。</p> <p>這種共同體驗故事的過程，有利於創造出同理心、自我覺察、創造與尊重的學習環境，因此也被運用在戲劇治療或是社區工作中，增進成員的自我接納，促進成員間的情感交流。用在教育場域裡，有助於培養學生的同理心、建立學生的自信心，以及建立良好的團隊合作。</p> <p>在這個工作坊裡，我們將學習一人一故事劇場的精神與基本要素，透過劇場遊戲與活動，學習運用我們的肢體、聲音、情感去表達，練習即興合作，學習將故事轉化為戲劇演出。從中學習傾聽、同理，尊重差異，將有助於釋放壓力、提昇我們的覺察與表達；故事中的笑與淚更將我們彼此生命連結，讓我們統整為更真實自由的人。</p> |                |                                                                                                                 |  |      |    |                                        |    |
| 備 註                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                | 1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待： <a href="https://reurl.cc/ezXldx">https://reurl.cc/ezXldx</a><br>2.場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。 |  |      |    |                                        |    |

(八)第 14 期：在香氣裡靜心，於手作中療癒-給老師們的紓壓工作坊（第二梯次）

|                                         |                                                                                                                  |                |           |      |                                            |    |    |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|------|--------------------------------------------|----|----|
| 課程類別                                    |                                                                                                                  | 教師輔導增能減壓課程(實體) |           | 課程時數 | 6                                          | 人數 | 20 |
| 日期                                      | 時間                                                                                                               | 時數             | 單元課程 / 內容 |      | 講座                                         |    |    |
| 8/5<br>(一)                              | 09:00-11:50                                                                                                      | 3              | 在香氣裡靜心    |      | 高翊齡諮商心理師<br>美國NAHA高階芳療師認證<br>英國IFPA高階芳療師認證 |    |    |
|                                         | 13:30-16:10                                                                                                      | 3              | 於手作中療癒    |      |                                            |    |    |
| 課程簡介                                    |                                                                                                                  |                |           |      |                                            |    |    |
| 給老師們的紓壓工作坊                              |                                                                                                                  |                |           |      |                                            |    |    |
| 在忙碌高壓的生活中，好渴望能有片刻的喘息…….                 |                                                                                                                  |                |           |      |                                            |    |    |
| 讓我們一起透過芳香療法，放鬆與靜心，手作乾燥花發光留言板，感受慢下來的時光~~ |                                                                                                                  |                |           |      |                                            |    |    |
| 為自己充電後，再繼續發光前行~                         |                                                                                                                  |                |           |      |                                            |    |    |
| 備註                                      | 1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待： <a href="https://reurl.cc/RqvG7e">https://reurl.cc/RqvG7e</a><br>2. 場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。 |                |           |      |                                            |    |    |

(九)第 15 期：從安頓到調節—引導學生長出情緒調節力

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                    |                |                        |      |                   |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|------|-------------------|----|----|
| 課程類別                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    | 教師輔導增能減壓課程(線上) |                        | 課程時數 | 6                 | 人數 | 24 |
| 日期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 時間                                                                                                                                 | 時數             | 單元課程 / 內容              |      | 講座                |    |    |
| 8/13<br>(二)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 09:00-11:50                                                                                                                        | 3              | 從安頓到調節－<br>引導學生長出情緒調節力 |      | 胡展誥 諮商心理師<br>自由作家 |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13:30-16:10                                                                                                                        | 3              |                        |      |                   |    |    |
| 課程簡介                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                |                        |      |                   |    |    |
| <p>絕大多數的行為問題，往往都是情緒的問題。理性與感性分別由大腦的不同部位負責。當情緒處在極端的狀態時，再多的道理或勸說都難以被接收。這時候溝通的管道是關閉的、無效的。倒不是學生不願意對話，而是大腦的狀態讓他處在無法對話的狀態。想要讓一個人處在相對平穩的狀態，或者從極端情緒穩定下來，「情緒協調能力」就顯得特別重要。</p> <p>在這一堂課當中，我們將會提升對幾個議題的理解：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 情緒的大腦機制</li><li>2. 培養情緒調節力的三步驟：影響、調節</li><li>3. 教育安頓情緒的回應策略</li></ol> |                                                                                                                                    |                |                        |      |                   |    |    |
| 備註                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>1.為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：<a href="https://reurl.cc/jWIZNq">https://reurl.cc/jWIZNq</a></p> <p>2.請在獨立不受打擾的空間參與課程，享受與講師互動的安在時光。</p> |                |                        |      |                   |    |    |

(十)第 16 期： 接納與承諾(ACT)工作坊

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |               |               |      |                                             |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|------|---------------------------------------------|----|----|
| 課程類別                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       | 教師自我成長工作坊（實體） |               | 課程時數 | 6                                           | 人數 | 20 |
| 日期                                                                                                                                                                                                  | 時間                                                                                                                                                                                    | 時數            | 單元課程 / 內容     |      | 講座                                          |    |    |
| 8/20<br><br>(二)                                                                                                                                                                                     | 09:00-11:50                                                                                                                                                                           | 3             | 接納與承諾(ACT)工作坊 |      | <u>黃鳳英 教授</u><br><br>國立台北教育大學教育學系<br><br>教授 |    |    |
|                                                                                                                                                                                                     | 13:30-16:10                                                                                                                                                                           | 3             |               |      |                                             |    |    |
| 課程簡介                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |               |               |      |                                             |    |    |
| <p>接納與承諾療法(Acceptance and commitment therapy,簡稱 ACT)是著名的正念心理治療法之一；除了科學研究證實它對憂鬱、焦慮、強迫症、創傷症候等有顯著的療效，也是一套完整的生命教育方案。ACT 創始者 Steven C. Hayes 教授提到「心理病理的來源和語言有關；我們被認知捲入，以及使用經驗性逃避，想要驅趕內心經驗感受反而導致心理問題。</p> |                                                                                                                                                                                       |               |               |      |                                             |    |    |
| 備註                                                                                                                                                                                                  | <p>1. 接納與承諾療法一日工作坊，<u>提供曾接受過八周正念工作坊學員再進修機會</u>；課程中將對語言學習與認知糾結如何擴大痛苦感受有詳細的說明。</p> <p>2. 為能了解您參加課程的想法，請填寫課前期待：</p> <p><a href="https://reurl.cc/EjG0Kn">https://reurl.cc/EjG0Kn</a></p> |               |               |      |                                             |    |    |

七、報名/遴選：

(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)報名參加的學員請填寫並提交「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。

(三)基於研習資源運用之公平、普及性，遴選順序如下：

1. 112 年 7 月至今未錄取教師希望心坊辦理之相關課程者，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)各期遴選結果及課前通知等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

(五)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。

八、出/缺席：

(一)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。

(二)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、研習時數：依實際參與核給研習時數，惟請假時數超出各期研習總時數1/5者，不核予研習時數。

十、注意事項：

(一)線上課程

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

1. 備餐：本工作坊為全日課程，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。

十一、聯絡方式：劉怡秀研究教師，電話：(02)28616942轉240，傳真：(02)28611119

電子信箱：[bg3566@gov.taipei](mailto:bg3566@gov.taipei)。

十二、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十三、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。