

臺北市教師研習中心

109 年度「教師心靈活水工作坊」(第 4~10 期) 實施計畫

一、研習依據：本中心 109 年度研習行事曆。

二、研習目的：提升教師心理健康，提供教師全人成長、探索與整合的機會。

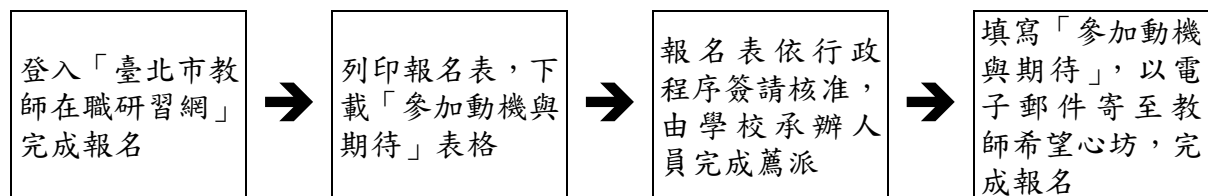
三、研習對象：本市公私立高級中等以下學校教師。

四、各期工作坊簡介

期別	第 4 期	第 5 期	第 6 期	第 7 期	第 8 期	第 9 期	第 10 期
講座	施如珍 心理師	陳德中 心理師	黃素菲 教授	汪淑媛 教授	伍淑蘭 心理師	成蒂 心理師	李明蒨 講師
團體 取向	自我與人我 溝通工作坊	正念減壓 工作坊	早期經驗與 生命風格 工作坊	夢與情緒 覺察工作坊	自我療癒心 理劇工作坊	家庭溯源 工作坊	音樂紓壓—— 讓音樂成為 生命的力量 工作坊
	各期團體取向介紹及帶團者簡歷，請進入「臺北市教師在職研習網」本班次資料網頁「實施計畫」欄點選開啟瀏覽						
日期	7 月 15 日- 7 月 17 日	7 月 20 日- 7 月 22 日	7 月 27 日- 7 月 29 日	7 月 28 日- 7 月 31 日	8 月 3 日- 8 月 6 日	8 月 12 日- 8 月 14 日	8 月 19 日- 8 月 21 日
週曜	週三至五	週一至三	週一至三	週二至五	週一至四	週三至五	週三至五
班別	通勤班						
時間	09:00~16:10（午餐及午休時間 11:50~13:30）						
地點	希望心坊小團體活動區	第四教室	希 望 心 坊 小 團 體 活 動 區				
時數	3 天 18 時			4 天 24 時		3 天 18 時	
正取	12-14 人	16-20 人	16-20 人	12 人	20 人		16-20 人
自備	環保杯、筆記本、筆						
服裝	地板活動，請著褲裝		無任何限制	地 板 活 動 ， 請 著 褲 裝			
自備 耗材	無				拼貼用舊雜 誌數本		無
指定 閱讀	無			註記於研習 須知裡		無	
專車 資訊	本中心研習員專車接駁起訖地點為「劍潭捷運站」2 號出口往返本中心，中途停靠福林國小站。錄取者請於研習前查詢教師在職研習網（ http://insc.tp.edu.tw/ ）或本中心網站（ http://www.tiec.gov.taipei/ ）最新公告欄，了解研習期間每日上下山專車班次多寡及發車時間。						

五、報名日期：109 年 6 月 3 日 (週三) 日起至 6 月 16 日 (週二) 止；惟 1 年內未曾參加本中心 3 天 (含) 以上同性質工作坊且已完成報名手續者人數大於總錄取人數時，得提前截止報名。

六、報名流程



- (一)「參加動機與期待」寄達本中心後，始完成報名手續；未填寄者視同未報名。（「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據。）
- (二)「參加動機與期待」表格可在臺北市教師在職研習網本研習班次資料網頁「實施計畫」欄點選開啟瀏覽並下載。
- (三)「參加動機與期待」填寫並註記期別意願後，請以電子郵件附件形式寄到 teacherhopebonding@gmail.com，教師希望心坊收信後將回覆確認。
- (四)各校原則上得薦派 1 位教師報名。
- (五)工作坊是完整的團體歷程，而非拼盤式課程。歡迎有把握全程參與的教師報名參加。

七、遴選排序及遞補方式

- (一)本中心將依照報名者 1 年內（108 年 7 月至 109 年 6 月）心靈活水工作坊或本中心 3 天（含）以上同性質工作坊錄取、報到狀況及本次報名時間點先後順序進行排序，再參照報名者所填之志願期別序位決定錄取及備取名單。
- (二)為維護公平性以及團體歷程之順暢性，各期工作坊均以每校錄取 1 名教師為限。
- (三)為維護研習品質，本中心不接受現場報名或旁聽。錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心，並依程序取消研習，以利遞補備取者。如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內提出具體事由填具請假單（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），由教務處核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到 teacherhopebonding@gmail.com，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登計。
- (四)為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習者如無故不出席亦未請假累計達 3 次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利 3 個月。
- (五)相關規定如有未竟之處，另行訂定遴選辦法。

八、錄取公告：遴選完畢後，將透過臺北市教師在職研習網寄發研習通知，並於該網站首頁最新公告欄公布正取及備取名單。

九、研習核章：研習結束後，得依實際參與狀況核給研習時數，唯請假時數超出研習總時數 1/5（小數點以後 4 捨 5 入）者，依本中心研習員請假相關規定不予核章。

十、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十一、其他：本計畫奉主任核准後實施，修正時亦同。