

臺北市教師研習中心

112年8月第1期教師希望心坊課程實施計畫

一、課程依據：依本中心教師諮商輔導支持體系設置「教師希望心坊(Teachers' Hope Bonding)」工作計畫辦理。

二、課程目的：有效協助臺北市教師緩解教學現場及生活上壓力，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，以提升教師教學及輔導效能，並提供教師諮商輔導支持的資源。

三、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師/20人。

四、上課地點：【實體課程】本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街2號)。

五、課程及報名截止日期：

活動期別	活動日期	報名截止日期
第 1 期	112 年 8 月 24、25 日(星期四、五)	即日起至 8 月 11 日(星期五)截止

六、課程內容：（課程若有更動以網路公布為準）

課程主題	關懷失落與悲傷： 與逝者再連結，真心對話好幸福			課程時數	12 小時	人數	20
日期	時間	單元課程	內容	講	座		
8/24 週四	09:00-10:30	創造安全環境	認識多重迷走神經，啟動安全神經，提升關懷品質。 (學習簡易切換安全神經系統要領)	羅耀明 老師 國立雲林科技大學通識教育中心兼任助理教授 靜宜大學通識教育中心兼任助理教授 生死關懷教育推廣協會副理事長			
	10:30-12:00	哀傷深層的愛	觀察與體驗哀傷情緒，感受情緒背後的愛與力量。(體驗感受，看見需要)				
	13:30-16:10	陪伴喪親哀傷	什麼是 NG 的關懷？以體驗方式學習給予失落者安全且溫暖的關懷。(體驗同理且溫暖的哀傷關懷)				
8/25 週五	09:00-10:30	理論與應用	相關悲傷的理論與生活應用。				
	10:30-12:00	喚起美好記憶	喚起逝者或失落的記憶，重組正向的記憶。(敘說與聆聽就會帶來療癒)				
	13:30-16:10	創造真心對話	以體驗方式進行與離去親友的真心對話。創造愛與和解的正向連結關係。(同心圓的神聖體驗)				

課程簡介	生命是不斷經歷失去的旅程，因為所愛的家人、愛人或毛小孩的離去，彷彿切斷了彼此的連結，心裡面與外面都變得不一樣了，留下的是愛還是傷？我們可以學習陪伴自己與陪伴親友面對失落。在靠近自己時，在陪伴他人時，在與逝者進行超越時空的連結時，創造新的且有力的記憶，愛的力量將陪伴我們繼續走下去。
注意事項	場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。

七、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)以各學員於**教師在職研習網登錄之電子郵件信箱寄送錄取通知**(相關注意事項等)，務請確認以上電子郵件信箱可正常收信，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。

(三)為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，遴選順序如下：

- 1.參加次數：一年內**未參加過教師希望心坊學期間辦理之相關課程者優先**。
- 2.報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業**(仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者)**。

(四)如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

八、注意事項：

(一)備餐：本課程為全日課程，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)出/缺席：

1. 參加研習之學員請準時出席，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。
2. 完成報名程序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，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於3日內完成補假程序。

(四)本中心備有哺集乳室，另如需無障礙設施或其他需求者，請事前洽承辦人或當天輔導員。

九、研習時數：全程參與者，核發12小時研習時數。請假時數超過研習總時數五分之一(2小時)者，不核予研習時數。

十、聯絡方式：熊勤之組員，連絡電話：(02)28616942轉221，傳真：(02)28611119，

電子信箱：kellyhsiung@gov.taipei。

十一、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十二、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。