

# 臺北市教師研習中心

## 114年教師希望心坊第4-6期課程

### 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，期使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、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。
- 四、上課地點：
- (一)第4、5期實體課程：臺北市教師研習中心(臺北市北投區建國街2號)。
- (二)第6期線上課程：Google Meet 平台。
- 五、各期課程內容：課程若有更動以網路公布為準

#### (一)第4期

| 課程名稱       |                     | 溝通心法：有溝有通，不通到通 |                                                                            | 課程時數                                                             | 12 | 人數 | 20 |
|------------|---------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 日期         | 時間                  | 單元課程           | 內容                                                                         | 講座                                                               |    |    |    |
| 2/5<br>(三) | 09:00<br>-<br>10:00 | 安住當下向內溝通       | 多些覺知與連結，就少些衝突。改善關係的第一步，是不要急著想要改善關係。                                        | 國立雲林科技大學通識教育中心<br><br>臺灣正念學學會常務理事暨正念療育資深督導師<br><br><u>羅耀明 教授</u> |    |    |    |
|            | 10:00<br>-<br>11:00 | 觀察與評價的語言       | 語言上的衝突，最常出現在使用「評價」的語言。使用客觀的觀察語言，建立安全的溝通基礎，可減少衝突，增加理解。觀察的語言怎麼說，評價的語言又怎麼調整呢？ |                                                                  |    |    |    |
|            | 11:00<br>-<br>12:00 | 反映與感受的語言       | 以適當的問句來「反映」，可以增加彼此理解。說清楚之前，莫陷入自我解讀的陷阱。接著，覺察「感受」，然後表達感受的語言，可促進彼此連結，降低衝突。    |                                                                  |    |    |    |
|            | 13:30<br>-<br>14:50 | 覺察感受表達需要       | 同一個事件，站在不同的角色去揣測他們的感受，會增加同理與理解。進一步去覺察，對方的負面情緒是因為什麼需要沒有得到滿足呢？               |                                                                  |    |    |    |
|            | 14:50<br>-<br>16:10 | 看見需要表達請求       | 坦然面對我們的需要，不委屈、不壓抑，就能更靠近自己與他人。接著，學習表達請求的語言，更有助於達到目的；即使對方不同意，也不會惡化關係。        |                                                                  |    |    |    |

### 課程簡介

說話與思維的慣性，可能會忽視自己與別人的感受與需要。我們都希望把話說好，希望減少溝通帶來的苦惱。當願意停下來（STOP）與身心連結時，會出現轉圜的空間，有機會扭轉新局。善用正念與善意溝通心法，能安住在風暴中心，化解風暴，從風暴裡優雅地走出來。

回到當下扎根的力量，是溝通的本源。傾聽時不是急著回應自己想說的，而是為了理解，並且再確定理解。沒有要取悅討好（每個人都是主體），沒有要說服，是為了創造彼此更多連線，有溝有通，不通到通。即是不通也捨心接納因緣，和自己連線，看見自己的善意。

- 備註
1. 為能了解您參加課程的想法，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：<https://reurl.cc/dlmn78>
  2. 本期為實體課程：場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。

### （二）第5期

| 課程名稱       |             | 有自信的正向心理學       |                                                              | 課程時數 | 12                                                                                   | 人數 | 20 |
|------------|-------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 日 期        | 時 間         | 單 元 課 程         | 內 容                                                          |      | 講 座                                                                                  |    |    |
| 2/6<br>(四) | 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            |      | 國立雲林科技<br>大學通識教育<br>中心<br><br>臺灣正念學學<br>會常務理事暨<br>正念療育<br>資深督導師<br><br><u>羅耀明 教授</u> |    |    |
|            | 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                                 |      |                                                                                      |    |    |
| 2/7<br>(五) | 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                             |      |                                                                                      |    |    |
|            | 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                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |              |                                          |  |
| <p>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。</p> |                                                                                                                                                      |              |                                          |  |
| 備註                                                                                                                                                                                 | <p>1. 為能了解您參加課程的想法，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：<a href="https://reurl.cc/xp6ar1">https://reurl.cc/xp6ar1</a></p> <p>2. 本期為實體課程：場地座位為地板教室，請著活動方便的褲裝。</p> |              |                                          |  |

### (三)第6期

|             |                                                                                                                         |                                                  |          |      |                           |    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|------|---------------------------|----|
| 課程名稱        | 正向聚焦的概念~實作與練習<br>一日線上工作坊                                                                                                |                                                  | 課程<br>時數 | 6 小時 | 人數                        | 24 |
| 日期          | 時間                                                                                                                      | 單元課程                                             |          |      | 講座                        |    |
| 2/20<br>(四) | 09:00-11:50                                                                                                             | 1. 培養能看見美的眼光<br>2. 正向聚焦引發改變的運作原理<br>3. 正向聚焦的表達要領 |          |      | 愛心理管理顧問公<br>司<br>陳志恆諮商心理師 |    |
|             | 13:30-16:10                                                                                                             | 4. 正向聚焦的 30 種變化形式<br>5. 用正向聚焦表達深層理解              |          |      |                           |    |
| 備註          | 1.為能了解您參加課程的想法，報名者請填寫「參加動機與期待」<br>線上表單，連結如下： <a href="https://reurl.cc/Nbyl1p">https://reurl.cc/Nbyl1p</a><br>2.本期為線上課程 |                                                  |          |      |                           |    |

### 六、報名/遴選：

(一)請於報名截止日前(第4、5期:114年1月10日；第6期:114年1月24日)，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，以讓講師了解您參與自我成長工作坊或課程的動機與期待。

(三)實體課程之報名人數，倘超過預計錄取人數時，基於研習資源運用之普及性、公平，遴選順序如下：

1. 有提交「參加動機與期待」線上表單者。
2. 以最近1年內參加教師希望心坊實體課程累計次數少者為優先錄取。

3. 以完成薦派之時間序先後錄取。(每校最多錄取2人為原則)。

4. 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。

(四)各期遴選結果及課前通知等訊息，將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

## 七、注意事項：

### (一)線上課程(第6期)

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(第4、5期)

1. 備餐：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。

## 八、出/缺席

(一)參加線上研習之學員請準時登入系統，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。

(二)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。

九、研習時數：全程參與者，依課程規劃核發研習時數；惟請假時數超過研習總時數五分之一者，不核予研習時數。

十、聯絡方式：劉怡秀研究教師，連絡電話：(02)28616942轉240，傳真：(02)28611119，  
電子信箱：bg3566@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。