

## 臺北市教師研習中心

### 114年教師希望心工作坊～

### 第1期「情緒陶冶學堂：開啟幸福的內在力量」工作坊 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，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、研習對象與人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，共計約 30 人。
- 四、課程日期：114年1月22日（三）至23日（四）上午9:00-下午4:10，12小時。  
(工作坊是完整的團體歷程，請確認可全程參與的教師再報名參加；錄取後須填寫「情緒的科學視角」評量工具，以利工作坊進行。)
- 五、報名截止日期：即日起至 113年12月30日（星期一）截止。
- 六、上課地點：古亭國小。
- 七、課程表（課程若有更動以網路公布為準）

| 日期       | 時間            | 單元課程內容                | 講座                                                                                     |
|----------|---------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1月22日（三） | 上午9:00-12:00  | 幸福的內在法則：<br>情緒陶冶的理論基石 | 主講座<br>王麗斐教授<br>國立臺灣師範大學<br>教育心理與輔導學系<br>助講座<br>洪玉玲主任<br>臺東縣立大王國中<br>陳姿仔老師<br>臺北市立內湖國中 |
| 1月22日（三） | 下午13:20-16:00 | 情緒冰山解剖學：<br>深度覺察與解構指南 |                                                                                        |
| 1月23日（四） | 上午9:00-12:00  | 幸福秘笈透視鏡：<br>情緒陶冶的解析路徑 |                                                                                        |
| 1月23日（四） | 下午13:20-16:00 | 科學視角探情緒：<br>重新定義與整合自我 |                                                                                        |

#### 八、講座與工作坊課程簡介：

生活中充滿各式的情緒考驗，情緒可以把我們困住，也可以成為鍛鍊智慧的契機！情緒陶冶工作坊是國立臺灣師範大學王麗斐教授暨DER研究團隊經多年實務與研究所研發的一套有具體操作步驟及適合國人文化特性的情緒管理策略。本次工作坊將透過「幸福的內在法則」、「情緒冰山解剖學」、「幸福秘笈透視鏡」和「科學視角探情緒」等四個單元，帶領參與教師從對情緒本質的理解、覺察與鬆動中，看到自己的情緒慣性與內在渴望，並透過科學

視角的評量工具，增加對自我情緒的深度理解，重新定義與整合自我，學習如何將情緒考驗鍛鍊成人生智慧。

#### 九、報名流程

(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(連結如下：<https://forms.gle/puuUJbpjgbKuFz6L9>)，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公平、普及性，遴選順序如下：

- 1.有提交「參加動機與期待」線上表單者。
- 2.以完成薦派之時間序先後錄取。(每校最多錄取2人為原則)
- 3.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。

#### 十、注意事項：

- (一)備餐：上網報名時請勾選葷/素食。
- (二)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
- (三)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、出/缺席：

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。

#### 十二、研習時數：

研習結束後，依實際參與狀況核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數1/5(2小時)者，不核予研習時數。

十三、聯絡方式：謝汝鳳老師，連絡電話：(02)28616942 轉 221，傳真：  
(02)28611119，電子信箱：[bb9517@gov.taipei](mailto:bb9517@gov.taipei)

十四、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十五、其他：本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。