臺北市教師研習中心
教師支持陪伴工作坊(第13-15期)
實施計畫

一、研習依據：依據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，辦理多元自我成長、輔導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/人數：(支持陪伴工作坊是完整的實體體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能全程參與18小時的教師報名參加)。

(一) 第13-14期：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，12-16人。

(二) 第 15 期：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，10-12人。

四、研習地點：

(一)第13期：臺北市和平實驗國民小學（臺北市大安區敦南街76巷28號）

(二)第14-15期：臺北市立中山國中（臺北市松山區復興北路361巷7號）

研習內容/時間：

(一)第13期：從內耗到安定：教師情緒陶冶練習場

日期	時間	單元課程內容	講座
3月19日(三)	13:30-16:10	情緒開場	**王麗斐教授** 國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系
4月02日(三)		理論基石	
4月16日(三)		心靈圖譜	
4月30日(三)		情緒深探	
5月14日(三)		人生拼圖	
5月28日(三)		幸福養成	

課程說明

「**從內耗到安定：教師情緒陶冶練習場**」是一個專為教師設計的團體，旨在透過情緒覺察與陶冶策略的學習，幫助教師轉化壓力，提升心理韌性情與緒智慧。團體由國立臺灣師範大學的王麗斐教授精心規劃並親自帶領。在第一次團體「情緒開場」中，我們將進行團體定向，協助您設定個人情緒成長目標，為課程旅程開啟方向。接下來的第二次團體「理論基石」，將帶領您探索情緒陶冶理論，並透過文化視角理解情緒特質的深層內涵。在第三次團體「心靈圖譜」中，您將運用客製化的情緒健檢結果，挖掘自己的情緒優勢與內在力量。隨著團體的深入，第四次團體的「情緒深探」將協助您剖析情緒背後的心理需求，理解其動力來源。第五次團體「人生拼圖」將聚焦於整理生活中的重要事件，協助您覺察隱藏的情緒模式。最後，第六次團體「幸福養成」將引導您學習實用的自我照顧實踐，並規劃未來如何持續實踐幸福之道。這個六堂課的小團體，透過層層遞進的內容設計，探索自己的情緒療癒旅程。當我們懂得轉換視角，原本的壓力與苦澀，將化為智慧與勇氣。從內耗到安定，是對自己最溫柔的選擇；教師的幸福，更是對學生們最好的祝福。

(二)**第14期：師心風心靈畫布: 微光粉彩的療癒之旅**

日期	時間	單元課程內容	講座
3月26日(三)	13:30-16:10	內在愚者旅程	**蘇貞 心理師** 啟宗心理諮商所心理師 /新北市學生輔導諮商中心督導
4月09日(三)		稜角與框框	
4月23日(三)		長劍與短刀	
5月07日(三)		大人與小孩	
5月21日(三)		獨旅與伴旅	
6月04日(三)		石頭與鑽石	

課程說明

「**師心風心靈畫布: 微光粉彩的療癒之旅**」這是一個透過和諧粉彩繪畫來促進情感釋放、壓力緩解與心靈療癒的教師支持陪伴團體。「師心風」之意，是期盼「師之心如風流動」，在忙碌的教學工作中，教師常常面臨巨大的壓力與挑戰，藉由團體提供一個安靜而充滿支持的空間，讓參與者能夠在創作過程中，安心探索作為師者共同面對的獨特職涯挑戰與同儕一起分享彼此的心情、經歷、關卡、體悟，開啟內在生命對話與成長。

團體中的每一堂課，都圍繞著「粉彩」這項簡單媒材與「內在創作」溫柔包容療癒的特性，心理師引領老師們走入一個以色彩為橋樑的療癒旅程。透過柔和的色彩和直觀的創作方式，讓內心的焦慮與緊張得到安放或釋放，促進情感的表達與自我照顧，也在團體中分享作品與引導交流中，獲得同為教師成員間的支持陪伴力量。

無論是有無藝術背景的老師，都可以在這個無壓力的環境中探索創意，發現內在的平靜與力量。透過藝術的療癒力量，讓教師們能夠重拾平衡，進而更有力量地面對工作與生活中的種種挑戰，而教師所體驗的藝術療癒的媒材與方式也能同步運用在學生輔導工作上喔~

★本團體成員須自備粉彩及相關用具，將在錄取通知中詳細告知。

(三)**第15期：教職風味 心情咖啡館**

日期	時間	單元課程內容	講座
3月28日(五)	18:20-20:40	承先啟後~建立團體關係	**劉慧華 心理師** 學思傳承中心執行長/ 張老師基金會臺北分事務所諮商心理師
4月11日(五)		穩中求變~教師工作圖像	
4月25日(五)		逐步守成~我的優勢特色	
5月09日(五)		隨機應變~面對挑戰任務	
5月23日(五)		靜動皆宜~權衡得失學習	
6月06日(五)		開展新局~承擔展望未來	

課程說明
教師心情咖啡館，下學期開館嚕~ 繼續陪伴教師調製不同時刻的心情咖啡。 新學期開學了，校園依舊忙碌，教師的身心依舊無法停歇，但下學期，往往多了些許職務選擇的絲絲騷動，多了許多擺盪在理性與感性間遊走的心，也在繁忙的校園中激盪出陣陣漣漪 ~ 「選擇」，是這段時間許多老師心中的掙扎與不確定，但每次的選擇，其實更是一個關於自我認同、人生方向的深刻思考。曾經在教室裡感受到的滿足與成就感，是否能在新角色中延續？新的職務能否帶來相同的挑戰與成就感，還是會讓人迷失在不熟悉的環境中？在這段過渡期，內心的聲音可能充斥著各種疑問與焦慮，害怕無法適應、擔心選錯方向，但也同時孕育著重新發現自我與突破的可能性。 其實，這場探索也是一次自我重建的過程，需要勇氣去面對未知的未來，需要支持與陪伴去平衡理智與情感，在這樣的時刻，如何找到方向，如何在變動中保持內心的穩定，成為最深切的渴望與挑戰。因此，我們藉由這個團體，邀請正在面臨「選擇」的教師夥伴們，透過心理師的陪伴，感受在團體中述說的支持陪伴力量，你會發現一個人走感到孤單，一群人走倍感溫暖。 撥出小週末的夜晚時刻，走入臺北市教師專屬的心情咖啡館，品鑑自己與他人交流烘焙出的特調咖啡香！

五、報名方式：

（一）請於報名截止日114年3月7日(星期五)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。

第13期	https://forms.gle/NjA8Q6X4eZ9dS2Nh8
第14期	https://forms.gle/N6qcyfRHqXoz5m3RA
第15期	https://forms.gle/C8wXu1EZe8aZtRUB9

（三）因考量研習資源之活絡性，倘報名人數踴躍，將依以下原則遴選：

1. 113年至今未錄取同類型課程主題工作坊者，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. 學校端需在報名截止日前完成薦派報名作業，並以完成薦派之時間序錄取。

（四）遴選結果及工作坊等相關訊息，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，另行依本次報名狀況修訂遴選原則。

六、**研習時數：**全程參與者核發18小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一(3小時)者，不核予研習時數。

七、**注意事項：**

(一)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。

(二)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)請假原則：參加研習之學員請準時出席，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、 **聯絡方式**：陳瑞霞研究教師，連絡電話：02-28616942轉223，傳真：02-28611119，電子信箱：vf2086@gov.taipei。

十、 **研習經費**：由本中心相關研習經費項下支應。

十一、 **其他**：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。