

臺北市教師研習中心

112年2月第4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/18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4期	112年2月7、8日(星期二、三)	即日起至1月19日(星期四)截止

六、課程內容：(課程若有更動以網路公布為準)

課程主題	失去與再連結：關懷悲傷		課程時數	12小時	人數	18
日期	時間	單元課程	內容		講座	
2/7 週二	9:00-11:50	允許悲傷	人人有悲傷，但悲傷都不一樣，了解影響悲傷的原因。面對哭泣或各種情緒時，如何創造安全的陪伴環境。		羅耀明 老師	
	13:30-16:10	陪伴悲傷	認識與辨識悲傷反應，沒有評價與審判。練習有同理心的陪伴話語，給予安全的支撐。		-國立雲林科技大學通識教育中心兼任助理教授	
2/8 週三	9:00-11:50	悲傷期限	悲傷期可以有多長？沒有一定要走出來。分享逝者的故事，重整記憶迴路，記得逝者怎麼活的。		-靜宜大學通識教育中心兼任助理教授	
	13:30-16:10	與逝者連結	不用與逝者說再見，讓逝者的愛與力量伴隨未來人生。修補與逝者的關係，創造與逝者嶄新的正向連結關係。		-生死關懷教育推廣協會副理事長	
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？其實，我們可以學習如何陪伴自己面對失落的悲傷，我們也可以學習如何陪伴親友面對失落的悲傷。在與自己靠近的連結中、在與他人安全的連結中、在與離				

	去的親友進行超越時空的連結中，創造新的且有力量記憶，這份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：登記搭車人數達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/缺勤：
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。
- (五)為落實新型冠狀病毒防疫，若有發燒、呼吸道症狀(咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏)等情形，請勿出席並主動聯繫告知。課程期間請務必佩戴口罩，未戴口罩將無法入場。

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。