

臺北市教師研習中心
112年云端耘心工作坊～
第5期「做自己人生的經紀人～把自己愛回來」
課程實施計畫

一、課程目的：提昇自我覺察及情緒陶冶知能，以增進教師自我身心整合與平衡，進而成熟人生智慧。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校（含附設幼兒園）教師 / 30人。

三、課程日期：112年8月4日(五)、8月8日(二)、8月11日(五)、8月15日(二)、8月18日(五)、8月22日(二)上午9:00-12:00，每次3小時，計6次，共計18小時（須全程參與）。

四、報名截止日期：即日起至 112年7月7日（星期五）截止。

五、課程平臺：Google Meet 平台（線上課程）。

六、課程表（課程若有更動以網路公布為準）

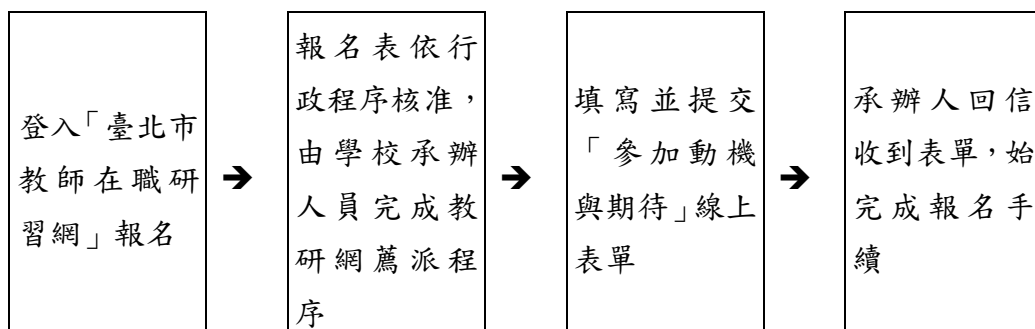
日期	時間	單元課程內容	講座
8月4日 (五)	上午9:00-12:00	差異中彼此學習 覺知與覺察	楊東蓉 老師 ● 加拿大麥吉爾大學 教育諮商碩士 ● 臺灣大學心理學系 學士 ● 自由工作者 ● 國內收出養、安置 機構外聘督導 ● 臺北市立福安國中 輔導組長 ● 臺北市立重慶國中 輔導老師
8月8日 (二)		我與我更靠近 開啟自我的心對話	
8月11日 (五)		建立「心」關係 覺察感受、靠近感受	
8月15日 (二)		鬆綁規條的束縛 責任下的自由	
8月18日 (五)		「心」眼光看期待 轉化未滿足期待	
8月22日(二)		看見美好的自己 自我接納及欣賞	

七、講座與工作坊課程簡介：

從小到大大的人生旅途中，不管有意識或是無意識，我們都背著裝著許多「應該」的行囊，符合父母的盼望、老師的期待、老闆的要求；在關係當中，往往

也為了得到對方的肯定、愛、尊重，將越來越多的枷鎖套在自己的身上，不知不覺把自己弄丟了。雲端耘心講堂將透過短講、討論、分享來探索自己的內在，練習用欣賞的眼光看自己的價值、好好聽聽自己的聲音、在不完美的生活中，看見自己最好的樣子，好好把自己愛回來。

八、報名流程



- (一)完成網路報名薦派程序後，填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，承辦人回覆收到表單始完成報名手續；未填寫並提交者視同未報名。
- (二)「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：<https://reurl.cc/zY8Ovk>。
- (三)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

九、遴選順序:為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下:

- (一)111 年未錄取雲端耘心工作坊，曾錄取但因取消、請假、無故缺席者(視同已錄取並佔名額)不在此列。
- (二)如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式。

十、取消及請假

- (一) 研習取消：錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到 kellyhsiung@taipei.gov 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。
- (二) 研習請假：如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內提出具體事由、填具請假單後（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），寄到 kellyhsiung@taipei.gov，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。

(三)為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習如無故不出席亦未請假累計達3次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統內暫停報名本中心各研習班之權利3個月。

十一、 注意事項

(一)本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。

(二)工作坊前

上課前三天收 email 信件確認酷課雲線上課程之訪問碼，並由酷課雲進入 Google Meet 連結。



上課前請於桌機/筆電/手機裝載好相關軟體、確認鏡頭麥克風等設備。



上課當天請登入酷課雲後輸入課程訪問碼進入課程中指定之視訊會議連結。



加入課程後，請依課程公告及章節提示進入課程連結。

(三)工作坊中

- 1.請準時加入線上教室：為尊重講座及課程同儕，參與線上課程請務必準時加入，若超過20分鐘未能進入線上課程平台，將取消加入當次課程，以免影響課程進行。
- 2.課程規範：請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

(四)工作坊後

- 1.課程結束後，請各學員依講師設計之學習歷程作業格式，繳交300-500字學習心得。
- 2.本工作坊結束後請上網填寫課程後回饋問卷。

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（3小時）者，不核予研習時數。

十三、 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@taipei.gov。

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。