

## 臺北市教師研習中心

### 109 年 1 月份「教師希望心坊輔導增能減壓」課程活動實施計畫

- 一、研習依據：依臺北市政府教育局 107 年 9 月 27 日第 107-31 次局務會議主席裁(指)示事項辦理。
- 二、研習目的：有效協助臺北市教師紓解工作及生活上的壓力，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，以提升臺北市教師教學及輔導效能。
- 三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含附設幼稚園)教師。請貴校轉知所屬教師報名參加並惠予公假派代。
- 四、研習人數：共計 20 人。
- 五、研習日期：109 年 1 月 9 日(星期四)。
- 六、研習地點：臺北市教師研習中心(11291 臺北市北投區建國街 2 號)。
- 七、課程注意事項及簡介：

#### (一) 注意事項

- 1.課程性質：講授及體驗。
- 2.報名截止日：即日起至109年1月6日(星期一)止。
- 3.本場研習為全天課程，請確定整天都可出席再報名。

#### (二) 課程簡介

日期	109 年 1 月 9 日	
星期	四	
時間	9:00~11:50	13:30~16:10
講座	柯書林心理師	劉方清醫師
課程名稱	言傳身教：身心平衡，從心做起	
	「從腦懂心」：認識自律神經與情緒間的矛盾習題	減壓與身心和諧
地點	教師希望心坊小團體活動區	
時數	半天 3 時	半天 3 時
正取	20 人	
注意事項	電子郵件通知	
自備	筆、筆記本、水壺、毛巾	
服裝	寬鬆、保暖衣物	

#### 八、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(<http://insc.tp.edu.tw>)報名，並列印報名表經行政程序核准後，再由貴機關(學校)研習承辦人進入系統辦理薦派報名。
- (二)本研習於報名截止後以各研習員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱通知錄取，請自行列印研習通知並準時參加研習。

#### 九、注意事項

- (一)報名事宜

- 1.備餐：本研習為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。
- 2.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(<http://insc.tp.edu.tw/>)、本中心網站(<http://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組：02-28616942 轉 221。
- 3.錄取順序：本研習依照報名順序優先錄取(學校需在報名截止日前完成薦派報名作業)，如報名踴躍而致額滿，本中心得提前截止報名。

#### 4.出席

- (1)完成報名程序之研習員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於研習前 3 日於本市教師在職研習網最新公告中瀏覽下載，填寫「取消研習」表單，完成校內核章後，掃描或傳真到承辦人電子信箱中，依據辦理取消研習作業，逾期仍以無故缺席登記。
- (2)為珍惜教育資源，經報名錄取人員不得無故缺席，如無故不出席亦未請假累計達三次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利三個月。
- (3)為尊重講座及研習同儕，參與研習請務必準時，以免影響課程進行。遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時。另本中心不接受現場報名或旁聽，以免影響講義、餐食等行政作業，敬請配合。
- (4)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，並依程序取消研習，以利遞補備取者。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(表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載)，由教務處核章後掃描成 PDF 檔或.jpg 格式)，寄到 [teacherhopebonding@gmail.com](mailto:teacherhopebonding@gmail.com)，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。
- (5)為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習者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」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利 3 個月。

5.相關規定如有未竟之處，另行訂定遴選辦法。

- (二)本中心備有哺乳室，另如需無障礙設施、或其他需求者，請事前洽承辦人或當天生活輔導員。

**十、錄取公告：**遴選完畢後，將透過臺北市教師研習電子護照寄發研習通知，並於臺北市教師研習電子護照最新公告欄公布正取及備取名單。

**十一、研習時數：**全程參與者核發 6 小時研習時數，請假時數超過研習總時數之五分之一(1 小時)者，不給予研習時數。研習結束後，本中心將彙整研習員請假紀錄函送至研習員所屬學校，依權責列入差假登記之參考。

**十二、研習核章：**研習結束後，得依實際參與狀況，透過臺北市教師研習電子護照核給研習時數，唯請假時數超出研習總時數 1/5 (小數點以後 4 捨 5 入) 者，依本中心研習員請假相關規定不予核章。

**十三、聯絡方式：**研究教師林舒悠，連絡電話:28616942 轉 240，專線：28616531，電子信箱：[teacherhopebonding@gmail.com](mailto:teacherhopebonding@gmail.com)。

**十四、研習經費：**由本中心研習經費項下支應，覈實核銷。

**十五、其他：**本研習計畫陳奉本中心主任核可後實施，修正時亦同。