

臺北市教師研習中心

110 年 11-12 月份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的壓力，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資源。
- 三、參加對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。
- 四、上課地點：(視疫情狀況而定)
- (一)線上課程：登入酷課雲連結 Google Meet 平台。
- (二)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、上課方式：實體或線上課程進行方式若有更動，以網路公布為準。
- 六、參與人數
- (一)線上課程 30-60 人。
- (二)實體課程 20-30 人。
- 七、課程及報名截止日期：(課程若有更動以網路公布為準)

課 程 期 別	課 程 日 期	報 名 截 止 日 期
11 月第 1 期	110 年 11 月 2 日(星期二)	即日起至 10 月 25 日(星期一)截止
11 月第 2 期	110 年 11 月 6 日(星期六)	
11 月第 3 期	110 年 11 月 10 日(星期三)	即日起至 11 月 1 日(星期一)截止
11 月第 4 期	110 年 11 月 17 日(星期三)上午	即日起至 11 月 8 日(星期一)截止
11 月第 5 期	110 年 11 月 17 日(星期三)下午	
11 月第 6 期	110 年 11 月 20 日(星期六)	
11 月第 7 期	110 年 11 月 23 日(星期二)	即日起至 11 月 15 日(星期一)截止
11 月第 8 期	110 年 11 月 24 日(星期三)	
11 月第 9 期	110 年 11 月 25 日(星期四)	
11 月第 10 期	110 年 11 月 26 日(星期五)	
11 月第 11 期	110 年 11 月 27 日(星期六)	
12 月第 1 期	110 年 12 月 1 日(星期三)	即日起至 11 月 22 日(星期一)截止
12 月第 2 期	110 年 12 月 2 日(星期四)	
12 月第 3 期	110 年 12 月 4 日(星期六)	
12 月第 4 期	110 年 12 月 7 日(星期二)	即日起至 11 月 29 日(星期一)截止
12 月第 5 期	110 年 12 月 11 日(星期六)	

12 月第 6 期	110 年 12 月 14 日(星期二)	即日起至 12 月 6 日(星期一)截止
12 月第 7 期	110 年 12 月 17 日(星期五)	
12 月第 8 期	110 年 12 月 18 日(星期六)	
12 月第 9 期	110 年 12 月 22 日(星期三)	即日起至 12 月 13 日(星期一)截止

八、各期課程表：

(一)11 月

1.第 1 期：歲月神偷 和諧粉彩潤心工作坊 (實體課程，30 人)

課 程 類 別		教 師 自 我 成 長 工 作 坊		課 程 時 數	全 日 6 小 時
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容		講 座
11/2 (二)	09:00-11:50	3 小 時	想念的自己：生命中的重要時光		啟宗心理諮商所 蘇 貞心理師
	13:30-16:10	3 小 時	看不見的禮物：與重要他人的關係		
	課程簡介		本課程以歲月神偷為喻，透過引導回守過往的生命歲月，重新連結生命中美好的時光與曾帶給自己滋養的重要他人。 課程創作媒材以粉彩主，粉彩條柔軟延展性高，易於、堆疊、融合、漸變，銳利與虛化表現，更可透過指尖塗抹增加觸覺感官的舒緩體驗。		

2.第 2 期：音樂開發潛能，撫慰情緒~從聆聽出發 (實體課程，24 人)

課 程 類 別		教師自我成長工作坊		課 程 時 數	全日 6 小時
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容		講 座
11/6 (六)	09:00-11:50	3 小時	聆聽與情緒的關聯		臺灣藝術大學 李明蒨老師
	13:30-16:10	3 小時	聆聽體驗撫慰情緒		
	課程簡介		專注聆聽使生活美好，身心健康。本課程將給予專業音樂建議，設計音樂處方箋開發身心潛能，並與內在對話掌握情緒狀態，穩定情緒，紓緩壓力。		

3.第3期：運用瑜珈啟動身體自癒力（線上課程，30 人）

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	半日3小時	
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座	
11/10 (三)	13:30-14:50	3 小時	肩頸筋膜放鬆		克拉拉身體覺察工作室	
	14:55-16:10		身心修復靠自己		蘇怡萍引導師	
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)			
	課程簡介		課程中運用瑜珈啟動身體覺察，擁抱低潮的自己，與自己逐步和解，學會當身體不適時，非藥物的身心修復療程，讓自己宛若重生！藉由頭肩頸筋膜放鬆實作—1. 練習用花生筋膜球，活化緊繃肌肉；2. 配合伸展鬆開，促進身心放鬆平靜。透過本課程將紓解您的教學、代班、行政工作壓力、告別倦怠感，再次啟動您自己熱力！			

4.第4期：教師情緒的自我安頓（實體課程，20 人）

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	半日3小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
11/17 (三)	09:00-10:25	3 小時	從非暴力溝通裡 談老師的感受及需要		中華好好說話學會 賴佩霞理事長
	10:35-11:50		情緒的自我安頓		
	課程簡介		身為教師在教學時也有自己的情緒和需要，佩霞老師將示範非暴力溝通來辨識自己的感受與需要進而做到學生的示範。		

5.第5期：創造健康穩健的婚姻與家庭關係（實體課程，20 人）

課 程 類 別		教師輔導增能減壓課程		課 程 時 數	半日3小時
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講	座
11/17 (三)	13:30-14:50	3 小時	夫妻親密系統的維護與促進	中國文化大學 心理輔導學系 梁淑娟教授	
	14:55-16:10		親子間安全依附的建立與 孩子的成熟分化		
	課程簡介		1. 介紹夫妻間的互補性與親密關係的建立，並從多代系統看婚姻與家庭系統的運作。 2. 介紹親子間如何維持安全依附並協助孩子成功分化 3. 介紹創造健康穩健的婚姻與家庭之要素		

6.第 6 期：提升教師心理免疫力：與心理師的深度對談 (實體課程，20 人)

課 程 類 別		教 師 自 我 成 長 工 作 坊		課 程 時 數	全 日 6 小 時
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容		座
11/20 (六)	09:00-11:50	3 小時	聚焦在自我覺察與關照		臺北市立聯合醫院 陽明院區 柯書林 臨床心理師
	13:30-16:10	3 小時	如何運用平時所學之技巧		
	課程簡介	統計歷年走訪校園，發現最常困擾老師的問題以親師生溝通、關係衝突等等，但如果內心不夠穩定，即便學了再多技巧，也很難再教育現場展現出來，所以舉辦提升教師心裡免疫力的成長課程，透過與心理師的深度對談，練習隨時自我覺察與觀照身心。只要老師心情穩得住，就能將平時研習累積的各種技巧運用出來。			

7.第 7 期：拉近心的距離-心理師線上讀書會第 1 場 (線上課程，30 人)

課 程 類 別		心 理 師 線 上 讀 書 會		課 程 時 數	半 日 3 小 時
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容		座
11/23 (二)	09:00-10:25	3 小時	你的事實不是我的事實		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師
	10:35-11:50		從事實走向主觀詮釋		
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		溝通會觸礁，最剛開始常常是因為彼此對事實的認知不同。我們每個人常有各自的主觀詮釋，落差越大，理解就越困難。如果我們能還原事實，把我們如何從事實走向主觀詮釋的過程釐清，我們將有更清晰的視野，少些誤解，多些彈性與可能性。		

8.第 8 期：拉近心的距離-心理師線上讀書會第 2 場 (線上課程，30 人)

課 程 類 別		心 理 師 線 上 讀 書 會		課 程 時 數	半 日 3 小 時
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容		講 座
11/24 (三)	13:30-14:50	3 小時	我們越抗拒的，常越是強大		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師
	14:55-16:10		接納或抗拒感受的影響		
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		大部分人都 有感受，然而不是每個人都接納自己的感受。更進一步說，甚至有人寧可麻痺自己的感受，因為痛苦難忍。不過，一旦麻痺了感受，痛苦固然因此變得模糊，幸福快樂也跟著難以靠近。我們常藉著感受跟自己連結，也在情緒中跟他人相應共鳴。抗拒情緒，只會讓情緒的影響更強大，身心罹患疾病的可能性也因此提高。		

9.第 9 期：拉近心的距離-心理師線上讀書會第 3 場 (線上課程，30 人)

課程類別		心理師線上讀書會		課程時數	半日3小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
11/25 (四)	09:00-10:25	3 小時	我想要的不是我需要的		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師
	10:35-11:50		認識自己的需要和想要		
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		我們人類有各種需要，然而，當這些需要幻化成想要的時候，苦惱也因此叢生。譬如，飲食為生存的必需，但選擇吃哪家餐廳，就要傷一點腦筋。我們太少認識自己的需要，以至於困在想要，然後想要又要不到，或者得而復失，都可能讓我們誤以為生存有了危機，患得患失。我們需要的不多，但想要的太多，懂得好好照顧自己的需要，想要自然減少。		

10.第 10 期：拉近心的距離-心理師線上讀書會第 4 場 (線上課程，30 人)

課程類別		心理師線上讀書會		課程時數	半日3小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
11/26 (五)	13:30-14:50	3 小時	請求不是要求		宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師
	14:55-16:10		如何具體說出請求的內涵		
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		人與人相處，常因彼此做法不同而有衝突。即便摯愛的伴侶，深深相愛，但也會重重傷害。分離常常不是因為不愛，而是相處的大小細節沒有討論出彼此同意的做法；很多對對方的期待，不說出來，要人家猜，越猜心越寒。能了解請求的內涵，願意具體說明白，日子能更好過，相處也更輕鬆。		

11.第 11 期：如何面對青少年性議題—媒材使用與實務增能演練工作坊(實體課程，20 人)

課程類別		教師自我成長工作坊		課程時數	全日 6 小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容	講	座
11/27 (六)	09:00-11:50	3 小時	從發展與能力建構觀點， 認識青春期發展的議題與挑戰	荷光性諮商專業訓練中心 李翊平 心理師	
	13:30-16:10	3 小時	青少年性教育媒材： 桌遊《塞可斯》體驗與討論		
	課程簡介		對青少年或者即將進入青春期的孩子而言，面對身心的快速變化，與伴隨而來的好奇心與探索需求，有些孩子則難免產生困惑甚至恐懼。系統與成人能夠在這個關鍵時期適時介入，建立談論關於青春期發展的關係與橋樑，釐清好奇與困惑，疏導與建構情緒調節能力，減少青少年嘗試錯誤的挫折感並從中發展出尋求資源的能力，將有機會讓孩子發展出適當的性態度與性觀念，奠立性健康的基礎。 而與青少年談性，需要合適的媒材、準備好的成人，以及可供支持的資源與系統合作。本工作坊將透過講座、媒材體驗、演練與綜合討論，協助成員增能與青少年彈性的相關能力。 工作坊進行方式：主題式短講、體驗活動、小組討論、模擬實務演練。		

(二) 12 月

1.第 1 期：拉近心的距離-心理師線上讀書會第 5 場：擁抱刺蝟孩子——給孩子更多力量的溝通回應技巧（線上課程，60 人）

課程類別		心理師線上讀書會		課程時數	半日3小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
12/1 (三)	09:00-10:25	3 小時	重新認識自己		愛心理管理顧問公司 陳志恆心理師
	10:35-11:50		尋回親密好關係		
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		與別人的關係就像是一面鏡子，映照著我們內在對別人的期待，當自己聚焦在與別人的關係上，如面對師生、同儕及家庭關係，遇到壓力點時就會觸動到自己的情緒，就很容易在這段關係中感受到不被接納或孤單，或許，都是我們否認或拒絕自己的部分面相？ 課程中透過心理師的引導、活動體驗與討論，幫助學員從關係互動裡認識自己，接納困擾我們的特質，發現隱藏的自我，重新尋回與自己和他人內外一致的親密好關係。		

2.第 2 期：教師的情緒管理與內在能量（實體課程，20 人）

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	全日 6 小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
12/2 (四)	09:00-11:50	3 小時	維持教書好心情！！ 教師的情緒管理與壓力調適		看見心理諮商所 黃柏嘉 心理師
	課程簡介	1. 認識情緒管理的基本概念 (1) 情緒的三種類型：原級情緒、次級情緒、工具性情緒 (2) 「接納情緒」是改善情緒的關鍵鑰匙 2. 教師如何增進情緒管理的能力 (1) 如何在衝突爆發之前安全撤退，避免衝突一發不可收拾 (2) 正向心理技巧：鍛鍊你的快樂感知能力			
	13:30-16:10	3 小時	聲音禪： 透過聲音喚醒你的內在能量		中央廣播電台 朱家綺 老師
	課程簡介	你對自己發出的聲音和言語的傳遞有所覺察嗎？那不只是訊息的傳送，更是能量的流動。透過感受環境的氣氛、覺察自己的聲音、每天說一句好話，便是一種生活的禪修。 課程中我們將透過遊戲和練習，讓你打開耳朵專注聆聽，聆聽是需要練習的，把對環境聲音的聆聽帶入人際溝通中的聆聽，去感受自己在溝通時是帶著甚麼情緒，並進一步去聆聽自己的聲音傳遞著甚麼樣的能量。當我們可以更理解形成聲音能量的元素時，就能夠更自覺在不同情境中如何展現適合的聲音。本課程特別結合研習中心所在位置的優勢，安排一部分的課程於室外公園進行，希望讓參與的教師可以真正放鬆身心打開感官，當我們以五感聆聽時，便能體會到溝通時常提到的積極聆聽，將此感受和技巧帶入班級，相信能夠創造更有效的師生溝通。 【室外】（雨天備案：活動微調後於室內進行） 1. 暖身、暖聲 2. 練習正念行走、專注聆聽 3. 聲音的自癒之道—讓聲音引導你的情緒流動 【室內】 1. 了解自己的聲音能量 2. 如何與他人共創良好能量 3. 透過聲音能量紓壓			

3.第 3 期：關係中的自我安定—情緒調適與創傷知情觀點（實體課程，20 人）

課程類別	教師自我成長工作坊	課程時數	全日 6 小時
------	-----------	------	---------

日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講 座
12/4 (六)	09:00-11:50	3 小時	情緒調適的概念與體驗	淡江大學教育心理 與諮商研究所 張祐誠心理師/助理教授
	13:30-16:10	3 小時	創傷知情與自我安定	
	課程簡介	從「情緒調適」和「創傷知情」理論切入，分享促進個人自我覺察、營造安全關係與環境、透過人際互動與媒材介入等各方面的練習活動，並嘗試應用在生活中。		

4.第 4 期：拉近心的距離-心理師線上讀書會第 6 場：非暴力親師生溝通（線上課程，50 人）

課 程 類 別		心 理 師 線 上 讀 書 會		課 程 時 數	全日 6 小時
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容		講 座
12/7 (二)	09:00-10:25	3 小時	溝通的目的與過程		中華好好說話學會 賴佩霞理事長 & 宇寧身心診所 洪仲清 臨床心理師
	教師的自我情緒照顧、 傾聽/同理自己與他人				
	10:35-11:50				
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
課程簡介		賴佩霞博士對非暴力溝通有相當的研究，不管是兩個人或兩個組織之間如何消弭歧見，也有一定的專研。洪仲清臨床心理師在校園服務多年，能提出老師們關心的問題，並且跟大家一起思考怎麼和諧共好。也期待老師們共同參與，從如何照顧自己的情緒、表達善意的溝通和運用同理心，讓理解帶來諒解，化解親師生之間可能產生的誤會，從而形成良好的溝通循環。 進行方式：概念短講、案例示範、實務演練。			

5.第 5 期：從自我覺察到發揮影響力（實體課程，20 人）

課 程 類 別		教 師 自 我 成 長 工 作 坊		課 程 時 數	全日 6 小時
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容	講 座	座
12/11 (六)	09:00-11:50	3 小時	認識慣性行為模式與其內在心理因素	旭立心理諮商中心 陳茂雄心理師	
	13:30-16:10	3 小時	認識並重新轉化情緒以發揮影響力		

課程簡介	每個人都有一些慣性行為模式，這些模式對我們有好處也有盲點。本工作坊旨在幫助學員認識自己的慣性模式以及背後的心理因素，並提供排除盲點、發揮影響力之方法。
------	---

6.第 6 期：流浪之心 和諧粉彩潤心工作坊 (實體課程，30 人)

課程類別		教師自我成長工作坊		課程時數	全日 6 小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
12/14 (二)	09:00-11:50	3 小時	流浪之心：出走的需要與渴望		啟宗心理諮商所 蘇貞心理師
	13:30-16:10	3 小時	風景明信片：渴望的景緻		
	課程簡介		本課程以流浪之心為主題，引導成員覺察不斷奔走在多元角色之間的疲憊與緊繃的自我，透過出走流浪與寄給一張明信片，進行一場自我陪伴的心靈旅行。 課程創作媒材以粉彩主，粉彩條柔軟延展性高，易於、堆疊、融合、漸變，銳利與虛化表現，更可透過指尖塗抹增加觸覺感官的紓緩體驗。		

7.第 7 期：身心紓壓找回自在安定 (實體課程，20 人)

課程類別		教師輔導增能減壓課程		課程時數	半日 3 小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
12/17 (五)	13:30-14:50	3 小時	聆聽身心的語言		克拉拉身體覺察工作室 蘇怡萍引導師
	14:55-16:10		釋放壓力開放內心		
	課程平台		酷課雲、Google Meet (詳見注意事項「線上課程」)		
	課程簡介		以正念覺察、瑜伽等方法，由身入心，聆聽身體的語言，好好關愛自己，釋放壓力緊繃，打開身心空間，找回內在平靜與安定。		

8.第 8 期：解密自卑情結-- 將情緒經驗置回生命脈絡中來理解 (實體課程，20 人)

課 程 類 別		教 師 自 我 成 長 工 作 坊		課 程 時 數	全 日 6 小 時
日 期	時 間	時 數	單 元 課 程 / 內 容		講 座
12/18 (六)	09:00-11:50	3 小 時	心 靈 運 作 與 心 理 治 療		國立臺北教育大學 心理與諮商學系 曾端真 教授
	13:30-16:10	3 小 時	自 卑 感 與 生 命 脈 絡 中 的 情 緒		
	課程簡介		1.透過阿德勒心理學，認識心靈的運作，解開心理活動的謎題。 2.情緒的健康歷程: 揭開潛意識自卑情結的面紗，從原本是潛意識衝動的玩物，轉而成為意識和感覺的主人。 3.結合理論和體驗，從自卑往自在邁進。		

9.第 9 期：受傷的孩子和壞掉的大人：家庭互動如何影響一個人 (實體課程，20 人)

課程類別		教師自我成長工作坊		課程時數	半日 3 小時
日期	時間	時數	單元課程 / 內容		講座
12/22 (三)	13:30-14:50	3 小時	愛還是阻礙？		愛心理管理顧問公司 陳志恆心理師
	14:55-16:10		家庭運作如何影響自己		
	課程簡介		你曾想過，你給出孩子的，究竟是愛，還是阻礙？會不會，你正在複製過往原生家庭的影響，而把傷害帶給孩子。這堂講座正要引導你，看懂家庭運作的原理，覺察原生家庭如何影響自己的成長，又如何影響到教養或教學工作上。看懂了，就有能力跳脫、調整與突破！		

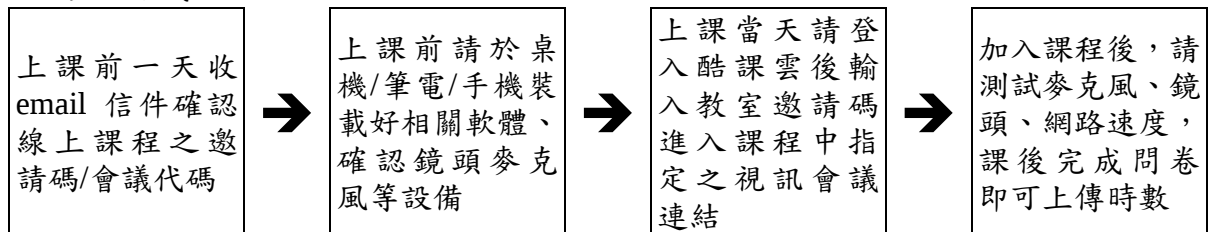
九、報名方式：(實體/線上課程皆同)

- (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，並列印報名表經行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。
- (二) 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、酷課雲教室邀請碼或視訊會議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。
- (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：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 (候補排序由參加次數最少者開始安排)。
- (四) 相關規定如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

十、注意事項：

(一) 線上課程

1. 登入方式：



2. 上課事宜

- (1) 請先自備含攝影機鏡頭和麥克風之筆電/電腦、智慧型手機。
- (2) 請在**獨立、安靜不受打擾的空間**裡參與課程。
- (3) 為尊重您與其他學員的分享、隱私，**請不要錄音、錄影**，將其中的學習留在心中感動和實踐。

(二) 實體課程

1. 報名事宜

- (1) 備餐：參加全日課程者，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、本中心網站(<https://insc.tp.edu.tw/index/DefBod.aspx>)最新消息查閱，或電洽輔導組：02-28616942 轉 221。

2. 請務必確認全日課程能全程參與再報名。

3. 本中心不接受現場報名或旁聽，以免影響講義、用餐等行政作業，敬請配合。

(三) 出席

1. 上課時間：為尊重講座及課程同儕，**請務必準時加入**，以免影響課程進行。

2. 取消報名：適用於線上、實體課程完成報名薦派程序之學員

- (1) 因特殊緊急事件無法參加者。
- (2) 請於課程**前 3 日完成**。
- (3) 於本市教師在職研習網最新公告中下載、列印、填寫「取消研習」表
 - ① 述明班別、日期、事由。
 - ② 本人簽名。
 - ③ 完成校內處室核章。
 - ④ 掃描成 PDF 檔或拍照存成.jpg 格式。
 - ⑤ 寄至承辦人電子信箱或傳真至 2861-1119，並來電確認，始完成取消程序。

3. 請假程序：適用於線上、實體課程完成報名薦派程序之學員

- (1) 臨時因公務、特殊緊急事件等無法參加者。
- (2) 請於課程**結束後 3 日內**於本市教師在職研習網最新公告中下載、列印、填寫「研習員請假單」
 - ① 述明班別、日期、事由、時數(遲到或早退 20 分鐘以上者須請假 1 小時)。
 - ② 本人簽名。

③掃描成 PDF 檔或拍照存成.jpg 格式。

④寄至承辦人電子信箱或傳真至 2861-1119，並來電確認，始完成請假程序。

4.請依規定完成取消報名或請假程序，以利安排候補學員遞補之相關作業程序。

5.取消報名、請假程序逾期者以無故缺席登記。

6.報名前請務必確定能全程出席，經錄取後取消或請假者仍列入參與次數累計。

(三) 紓壓課程當天皆在需脫鞋之木地板教室進行，請穿著適合運動、伸展的衣物。

(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。

(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。

(六) 課程期間請務必佩戴口罩，未戴口罩將無法入場。

十一、錄取公告：遴選完畢後，將透過臺北市教師在職研習網寄發錄取通知，亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。

十二、研習時數：全程參與研習者核發3或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，以電子郵件送至研習員所屬學校人事主管，依權責列入差假登記之參考。

十三、聯絡方式：林舒悠研究教師，連絡電話：28616942轉240，專線：28616531，傳真：28611119，電子信箱：ocuulin@mail.taipei.gov.tw。

十四、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十五、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。