

臺北市教師研習中心
「快樂方程式：手作療癒”心”體驗」實施計畫

一、依據：本中心辦理教師聯誼活動要點。

二、目的：

- (一) 透過不斷重複動作的手作過程和自我對話，同時也進行自我療癒，撫平挫折並尋回生活中得不到的成就感、主控感和優越感。
- (二) 藉由手作的專注力來消除挫折與壓力，增進個人的信心，提升創造力，激發珍惜及愛護自己的行動力。

三、參加對象與人數：臺北市所屬各級學校教職員，共 60 名。

四、活動日期：105 年 10 月 1 日(星期六)。

五、報名日期：即日起至 105 年 9 月 14 日(星期三)止。

六、活動地點：本中心(臺北市北投區陽明山建國街 2 號)。

七、研習時數：全程參與者核予 6 小時研習時數。

八、活動內容：

日期	時間	課程名稱	講座
10 月 1 日 (星期六)	08:30~09:00	報到	
	09:00~10:00	專題講座：歡笑與健康	中華民國歡笑協會 劉炎芳理事長
	10:10~12:00	串珠手作教學暨實作：杯墊(一)	陳寶珠老師 劉馨婷老師(助教)
	12:00~13:30	午餐時間	
	13:30~16:10	串珠手作教學暨實作：杯墊(二)	陳寶珠老師 劉馨婷老師(助教)

九、報名方式：本研習採網路報名，各校欲報名之人員於各期報名截止日前(如報名人數已達滿額狀況將提前截止報名)，逕登入臺北市教師在職研習網站 (<http://insc.tp.edu.tw/index/DefBod.aspx>) 報名，並列印報名表經學校行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名，始完成報名手續。

十、注意事項：

- (一) 本研習錄取名單預定於報名截止日後 3 日於教師在職研習網公告，並以電子郵件通知錄取學員(請學員自行確認登錄於教師在職研習網之信箱是否正確)。
- (二) 為維護研習品質、精確掌握用餐、實作教材準備份數及參加研習教師權益，請學校務必依照報名程序完成薦派(恕不接受現場報名)。
- (三) 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。
- (四) 如需搭乘本中心研習專車者，請於網路報名時依需求登錄，惟當日搭車人數未達 15 人不派車(非每日均有專車)，相關專車發車資訊，請於研習前查詢教師在職研習網 (<http://insc.tp.edu.tw/>) 或本中心網站 (<http://www.tiec.gov.taipei/>) 最新公告或電洽輔導組：28616942 轉 221。

十一、聯絡方式：洪如杏輔導員，電話：(02)28616942 轉 226，

電子信箱：jhhung777@gmail.com。

十二、本研習計畫陳奉主任核可後實施，修正時亦同。