

臺北市教師研習中心

110 年云端耘心工作坊～

「您的情緒，鍛鍊了沒？情緒陶冶工作坊」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/50 人。

三、課程日期

110 年 8 月 10、11 日(下午 13:30-16:30)

110 年 8 月 12、13 日(上午 9:00-12:00)

每次 3 小時，共計 4 次，12 小時。(須全程參與)

四、報名截止日期:即日起至 7 月 20 日(星期二)截止。

五、課程平臺: Google Meet 平台(線上課程)。

六、線上課程表：(課程若有更動以網路公布為準)

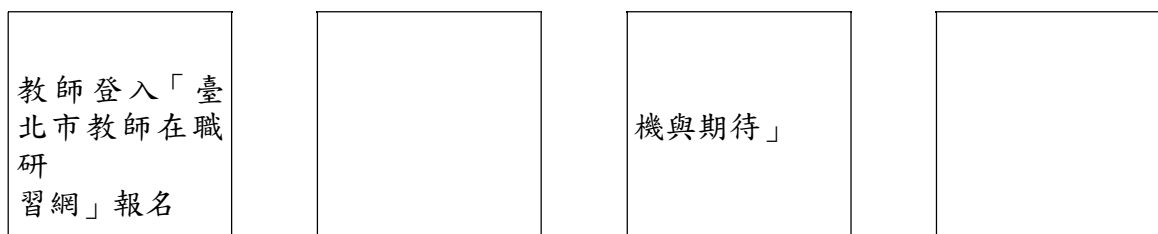
工作坊課程簡介:

生活中，天天都有情緒問題。情緒可以困擾我們，也可以成為鍛鍊智慧的契機。

「您的情緒，鍛鍊了沒？」情緒陶冶工作坊是王麗斐教授透過其多年的研究與輔導經驗，所開發的一套融合東西文化、經實證研究支持，有具體操作步驟、適合華人文化特性的情緒調節方法。這一套情緒陶冶知能將透過「情緒陶冶小學堂」、「情緒陶冶大考驗」、「情緒陶冶新思維」與「情緒陶冶心連線」等四堂課，帶領參與者理解情緒陶治理論，並透過化整為零、轉換思考、回歸初心等步驟，被情緒束縛的心，陶冶成人生的智慧。

日期	報名時間	行政核准，由	教師依「參加動機」填寫內容	以電子郵件將已填寫之「參加動機與期待」寄至臺灣師大教育心理與輔導學系信箱，始完成報名程序
8月10日	13:30-16:30	學校承辦人	情緒陶冶小學堂填寫內容 → 課程內容 → 填寫內容 → 課程內容	加 王 機 與 期 待 # 國 臺 灣 師 大 教 育 心 理 與 輔 導 學 系 信 箱 ， 始 完 成 報 名 程 序
8月11日	13:30-16:30	「情緒陶冶大考驗」 化整為零、面對困境		
8月12日	9:00-12:00	「情緒陶冶新思維」 倒帶思考、尋找出路		
8月13日	9:00-12:00	「情緒陶冶心連線」 回歸初心、捻花微笑		

七、報名流程：



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

- 1.參加次數：未曾參加過教師心靈活水、云端耘心工作坊者優先。
- 2.報名順序：依完成薦派時間排序，請學校端須在報名截止日前完成薦派作業（仍未額滿時，優先錄取參加次數最少者）。
- 3.每校以遴選 1 人為原則。

(二)完成上述報名流程並寄回「參加動機與期待」，始完成報名手續；未填寫回寄者視同未報名。

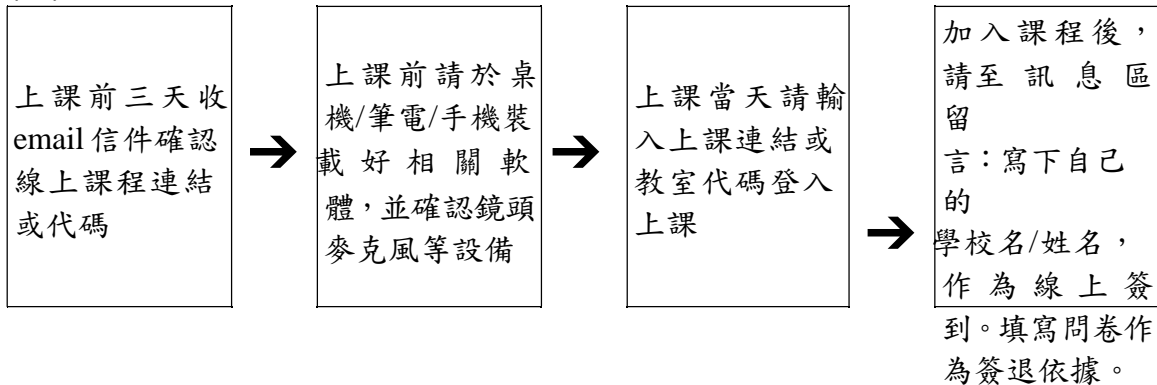
(三)詳實填寫「參加動機與期待」後，請以電子郵件附件形式寄到承辦人信箱：gigiwu@mail.taipei.gov.tw，檔名請存成學校姓名：如「○○○國小李小明」，承辦人收信後將回覆確認。

八、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)完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於課程前3日 email 給承辦人，述明事由及學校、姓名。

(三) 上課前預備



(四) 上課中事宜

1. 請準時加入線上教室(Google Meet 平台)。

2. 課程規範

(1) 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中，將取消加入當次課程中，以免影響課程進行。

(2) 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。

(五) 課程後協助

1. 每次課程結束後，請依講師課程設計繳交 30-100 字學習心得，繳交模式由授課講師規範。

2. 每次課程結束後請繳交回饋問卷。

九、獎勵措施: 由授課講師擇定本期工作坊最佳耘心教師3名，可獲得1年內教師心坊辦理之心靈活水或雲端耘心工作坊優先上課資格1次。

十、錄取公告: 遴選完畢後，將透過臺北市教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄發錄取通知，亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。

十一、研習時數: 全程參與研習且確實繳交作業者，核發12小時研習時數。

十二、聯絡方式: 吳季琪輔導員，連絡電話: 28616942轉226，傳真: 28611119，
電子信箱: gigiwu@mail.tapei.gov.tw。

十三、研習經費: 由本中心研習經費項下支應。

十四、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。



臺北市教師研習中心

110 年云端耘心工作坊~~

「您的情緒，鍛鍊了沒？情緒陶冶工作坊」課程

課程參加動機與期待			
姓名	學校	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
職稱	電子郵件	年齡 歲	年資 年
勾選說明：各選項無順位先後，貼近您這次的參加動機與期待即可請一律用 <input type="checkbox"/> 號來註記。(複選)			
增進關係	參加動機		對團體的期待
	動機-工作層面	17 兼顧家庭/工作/學業	安頓整合
釋放壓力	1 增進師生關係	18 兼顧核心生活角色	34 享受當下/此時此刻
	2 增進親師關係	19 處理家庭動力議題	35 內在自我的對話
	3 增進教師同儕關係	20 處理夫妻關係議題	36 身心安頓
工作增能	4 因應教學/帶班壓力	21 處理親子關係議題	37 不評價的態度
	5 因應輔導工作的壓力	22 處理原健障礙議題支持	38 安全而信任的氛圍
角色	6 面對不合理的期待	23 自我放鬆與紓壓	39 讚美與激勵的互動
	7 釋放職場情緒、壓力	24 自我照顧與陪伴	40 真誠的分享
增能	8 處理工作枯竭現象	25 修復創傷/培養復原力	41 心靈相互連結
	9 面對職場的挫敗無力	結	42 彼此借鏡
生涯探索	11 提升學生輔導技巧	27 自我肯定與接納	43 相互支持
	12 提升團體帶領技巧	28 自我突破與改變	44 溫暖的氛圍
生涯探索	13 學習協助教師同儕	29 提升自信心	45 建立支持性社群
	14 工作或退休生涯探索	30 增進自我知能	46 分享與交流
生涯探索	15 面對職場不確定性	31 深度自我探索	47 耐心傾聽的態度
	動機-家庭層面 探索	32 提升情緒管理技巧	48 相互包容尊重
		尊重	接

納

49接納的氛圍

平衡

16兼顧家庭與工作

33釐清核心生命價值

50 尊重隱私，嚴格保密

請寫下約 100 字(本欄勿空白)

~您對工作坊內容的期待與好奇~
