

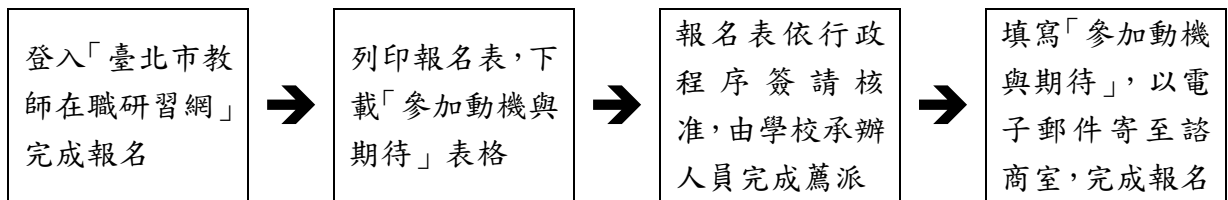
**臺北市教師研習中心 105 年度**  
**「教師心靈活水工作坊」(第 4~9 期) 實施計畫**

- 一、研習依據：本中心 105 年度研習行事曆。
- 二、研習目的：提升教師心理健康，提供教師全人成長、探索與整合的機會。
- 三、研習對象：本市公私立高級中等以下學校教師（含代課教師及實習教師）。
- 四、各期工作坊簡介：

期 別	第 4 期	第 5 期	第 6 期	第 7 期	第 8 期	第 9 期
帶 團 者	佘雪紅老師、盧玲芬老師	林雪琴心理師	蘇貞心理師	李開敏心理師、李孟儒社工師	陳德中心理師	成蒂心理師、陳桂芳心理師
團 體 取 向	聽身體說故事工作坊	多元角色整合工作坊	禪繞畫紓壓工作坊	面貌聚會工作坊	正念減壓工作坊	家庭溯源工作坊
	各期團體取向介紹及帶團者簡歷，請進入「臺北市教師在職研習網」本班次資料網頁「實施計畫」欄點選開啟瀏覽					
日 期	7/11 至 7/13	7/18 至 7/20	7/25 至 7/27	8/3 至 8/5	8/10 至 8/12	8/17 至 8/19
週 曜	週一至週三	週一至週三	週一至週三	週三至週五	週三至週五	週三至週五
班 別	通勤班	通勤班	通勤班	住宿班	通勤班	通勤班
研習時間	09:00~16:10	09:00~16:10	09:00~16:10	09:00~20:30(第 3 天至 16:10)	09:00~16:10	09:00~16:10
研習地點	文康室	第二會議室	第二會議室	第二會議室	第二會議室	第二會議室
時 數	3 天 18 時	3 天 18 時	3 天 18 時	3 天 24 時	3 天 18 時	3 天 18 時
正 取	16~24 人	10~15 人	16~20 人	16~24 人	16~20 人	16~24 人
自備/自費物 品	瑜伽墊	精油費 100 元	代針筆 3 支自備，吸水杯墊 1 只由本中心代購，學員共同負擔貸款及運費	筆記本、個人喜愛的照片或裝飾品	瑜伽墊	無
專車路線調整資訊	為響應節能減碳及撙節公帑，本中心研習員專車接駁起訖地點改為「劍潭捷運站」2 號出口往返本中心，中途僅停靠福林國小站。臺北車站、中山市場站及市立美術館站等原有停靠站均取消。研習專車並非每天固定發車，當日搭車人數若未達 20 人將不派車；並因車型不同，座位數有限，並非每人均有座位。錄取者請於研習前查詢臺北市教師在職研習網 ( <a href="http://insc.tp.edu.tw/">http://insc.tp.edu.tw/</a> ) 或本中心網站 ( <a href="http://www.tiec.tp.edu.tw/">http://www.tiec.tp.edu.tw/</a> ) 最新公告，了解當週各日專車班次多寡及路線資訊。					

五、報名日期：即日起至 105 年 6 月 3 日（週五）止。

六、報名流程：



- (一)「參加動機與期待」寄達本中心後，始完成報名手續；未填寄者視同未報名。  
 (「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員特質與需求的重要依據，對團體歷程及成效均有正面意義。)
- (二)「參加動機與期待」表格可在臺北市教師在職研習網本研習班次資料網頁「實施計畫」欄點選開啟瀏覽並下載。
- (三)「參加動機與期待」填寫並註記期別意願後，請以電子郵件附檔形式寄到 [idea@tp.edu.tw](mailto:idea@tp.edu.tw)，諮商室收信後將回覆確認。
- (四)各校原則上得薦派 1 位教師報名。
- (五)工作坊是完整的團體歷程，而非拼盤式課程。歡迎有把握全程參與的教師報名參加。

#### 七、遴選排序及遞補方式：

- (一)本中心將依照報名者 1 年內(104 年 7 月至 105 年 2 月)心靈活水工作坊錄取、報到狀況及本次報名時間點先後順序進行排序，再參照報名者所填之志願期別序位決定錄取及備取名單。
- (二)為維護公平性以及團體歷程之順暢性，各期工作坊均以每校錄取 1 名教師為限。
- (三)為維護研習品質，本中心不接受現場報名或旁聽。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者，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，掃描成電子檔，寄到 [idea@tp.edu.tw](mailto:idea@tp.edu.tw)，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。
- (四)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。
- (五)相關規定如有未竟之處，另行訂定遴選辦法。

八、錄取公告：遴選完畢後，將透過臺北市教師在職研習網寄發研習通知，並於最新公告欄公布正取及備取名單。

九、研習核章：研習結束後，得依各員實際參與狀況，透過臺北市教師在職研習網核給研習時數，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、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十一、本計畫奉主任核准後實施，修正時亦同。