

# 臺北市教師研習中心

## 110 年云端耘心工作坊～

### 「提升你的心理免疫力」課程實施計畫

#### 一、課程目的

提昇自我覺察及自我照顧能力，增進自我身心整合與平衡，進而有效地關懷和提昇學生身心健康，達到全人輔導工作之目標。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼稚園)教師/60 人。

#### 三、課程日期

110 年 7 月 21、28、8 月 4、11、18、25 日(每周三)上午 10 時 10 分至 12 時，  
每次 2 小時，共計 6 次，12 小時。(須全程參與)

四、報名截止日期:即日起至 7 月 9 日(星期五)截止。

五、課程平臺: Google Meet 平台(線上課程)。

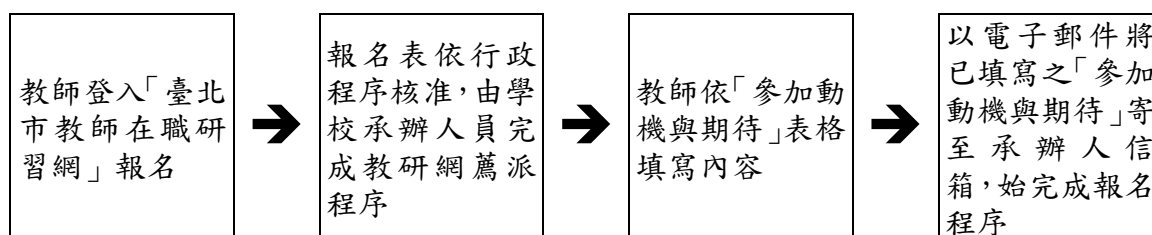
六、線上課程表:(課程若有更動以網路公布為準)

#### 工作坊課程簡介:

壓力如同病毒充斥在我們周遭環境中，關鍵不在於消除這「病毒」，而是如何增強自身「免疫力」，產生抗體不受病毒威脅。疫情帶來更多在情感、同儕人際、家人、身心症狀和前途無「亮」等糾結的心理議題～柯書林心理師深切瞭解校園中教師所面對的身心壓力、情緒困頓。多年的校園心理師經驗，擅長校園親師生的心理輔導與心理診斷，在親師生關係緊張的搖頭嘆息的校園場景，柯心理師都有幽默的論述、神破解！在學生成長的過程中，會面臨一個建立自我認同的必經階段，開始思考為什麼對老師說的話要全盤接收、聽話。如何與學生共舞?價值觀如何互融?一層一層地褪去其脆弱的外衣，讓學生感受到「被了解」，學生如何慢慢地敞開心房?柯心理師分享投入校園輔導經驗中，「遇上校園羅生門」、「與校園小王子共舞」及「心理師的校園筆記」等實務，讓您覺得不孤單、為卡住的關係鬆綁，回顧壓力，找到自己的力量，提升個人心理免疫力，擴展挫折忍受度，不再玻璃心!

日期	時間	單元課程內容	講座
7月21日	10:10-12:00	遇上校園羅生門(上)	柯書林心理師
7月28日	10:10-12:00	遇上校園羅生門(下)	#臺北市立聯合醫院北投門診部 臨床心理師
8月4日	10:10-12:00	與校園小王子共舞(上)	#臺北市政府警察局兼任臨床心理師
8月11日	10:10-12:00	與校園小王子共舞(下)	
8月18日	10:10-12:00	分享心理師的校園筆記(上)	#臺北市教師研習中心教師諮詢服務心理師
8月25日	10:10-12:00	分享心理師的校園筆記(下)	

#### 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，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下

- 1.參加次數：未曾參加過教師心靈活水、雲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.tapei.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。

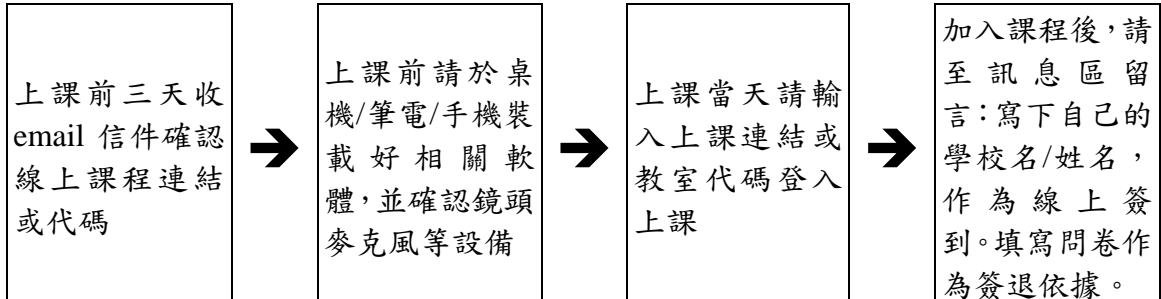
#### 八、注意事項

(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次或獲贈『心理師的眼睛』、『如果可以誠實，孩子為什麼要說謊』、『小心肝變大暴龍』書籍任一本。

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.taipei.gov.tw](mailto:gigiwu@mail.taipei.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~~「提升你的心理免疫力」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\*號來註記。(複選)

參加動機				對團體的期待	
動機-工作層面		關係 議題	17 兼顧家庭/工作/學業	安頓 整合	34 享受當下/此時此刻
增進 關係	1 增進師生關係		18 兼顧核心生活角色		35 內在自我的對話
	2 增進親師關係		19 處理家庭動力議題		36 身心安頓
	3 增進教師同儕關係		20 處理夫妻關係議題	信任 安全	37 不評價的態度
釋放 壓力	4 因應教學/帶班壓力		21 處理親子關係議題		38 安全而信任的氛圍
	5 因應輔導工作的壓力		22 處理原生家庭議題		39 讚美與激勵的互動
	6 面對不合理的期待		動機-個人層面		40 真誠的分享
工作 增能	7 釋放職場情緒、壓力	療癒 修復	23 自我放鬆與紓壓	連結 支持	41 心靈相互連結
	8 處理工作枯竭現象		24 自我照顧與陪伴		42 彼此借鏡
	9 面對職場的挫敗無力		25 修復創傷/培養復原力		43 相互支持
專業 增能	10 找回工作熱誠與能量	成長 突破	26 關心身心健康課題	交流 分享	44 溫暖的氛圍
	11 提升學生輔導技巧		27 自我肯定與接納		45 建立支持性社群
	12 提升團體帶領技巧		28 自我突破與改變		46 分享與交流
生涯 探索	13 學習協助教師同儕	覺察 探索	29 提升自信心	尊重 接納	47 耐心傾聽的態度
	14 工作或退休生涯探索		30 增進自我知能		48 相互包容尊重
動機-家庭層面			31 深度自我探索	49 接納的氛圍	
角色 平衡	16 兼顧家庭與工作		32 提升情緒管理技巧	50 尊重隱私，嚴格保密	
			33 釐清核心生命價值		

請寫下約 100 字(本欄勿空白)

~您對工作坊內容的期待與好奇~