# 臺北市教師研習中心
# 112年云端耘心工作坊～
# 第1期「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 / 30人。

**三、課程日期：**112年2月2日、2月3日上午9:00-12:00及2月8日、9日下午1:30-4:10，每單元3小時，共計4單元，12小時（須全程參與）。

**四、報名截止日期：**即日起至 112年1月30日（星期一）截止。

**五、課程平臺：**Google Meet 平台（線上課程）。

**六、課程表**（課程若有更動以網路公布為準）

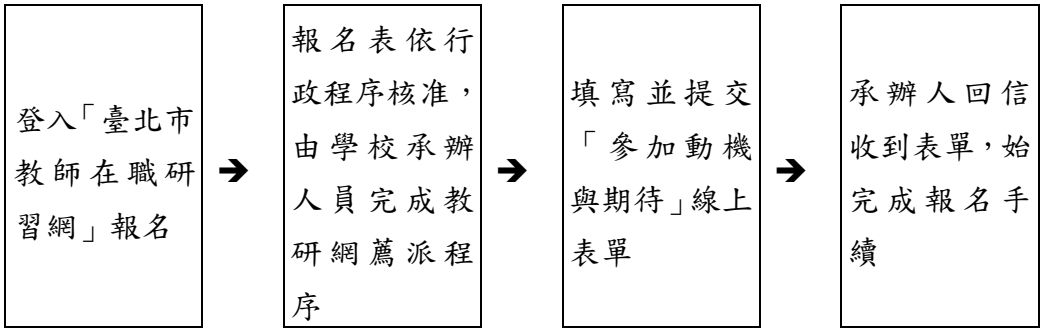
| 日期 | 時間 | 單元課程內容 | 講座 |
|---|---|---|---|
| 2月2日 (四) | 上午9:00-12:00 | **情緒陶冶小學堂**<br>源起與理論 | **王麗斐教授**<br>國立臺灣師範大學<br>教育心理與輔導學系<br><br>上午助教:<br>**洪玉玲老師**<br>臺東縣立大王國中<br><br>下午助教:<br>**陳姿伃老師**<br>臺北市立內湖國中 |
| 2月3日 (五) | 上午9:00-12:00 | **情緒陶冶大考驗**<br>覺察與鬆動 | |
| 2月8日 (三) | 下午13:30-16:10 | **情緒陶冶心連線**<br>覺知與需求 | |
| 2月9日 (四) | 下午13:30-16:10 | **情緒陶冶新視界**<br>靜觀與整理 | |

**七、講座與工作坊課程簡介：**

生活中充滿各式的情緒考驗，情緒可以把我們困住，也可以成為鍛鍊智慧的契機！情緒陶冶工作坊是國立臺灣師範大學王麗斐教授暨DER研究團隊經多年實務與研究所研發的一套有具體操作步驟及適合華人文化特性的情緒管理策略。本次工作坊將透過「情緒陶冶小學堂」、「情緒陶冶大考驗」、「情緒陶冶心連線」和「情緒陶冶新視界」等四個單元，帶領參與教師從對情緒本質的理解、覺察與鬆動中，看到自己的情緒慣性與內在渴望，並透過客觀的評量工具

而產出客製化的情緒優勢分析，以增加對自我情緒的理解，學習如何將情緒考驗鍛鍊成人生智慧。

**八、報名流程**




(一)完成網路報名薦派程序後，填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，承辦人回覆收到表單始完成報名手續；未填寫並提交者視同未報名。

(二)「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：https://reurl.cc/VRx7gY。

(三)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

**九、遴選順序:**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:

(一)111 年未錄取云端耘心工作坊，曾錄取但因取消、請假、無故缺席者(視同已錄取並佔名額)不在此列。

(二)如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式。

**十、取消及請假**

(一) 研習取消：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（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到 kellyhsiung@taipei.gov 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。

(二) 研習請假：如因不可抗力因素無法出席，應於 **3** 天內**提出具體事由**、填具請假單後（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），寄到 kellyhsiung@taipei.gov，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。

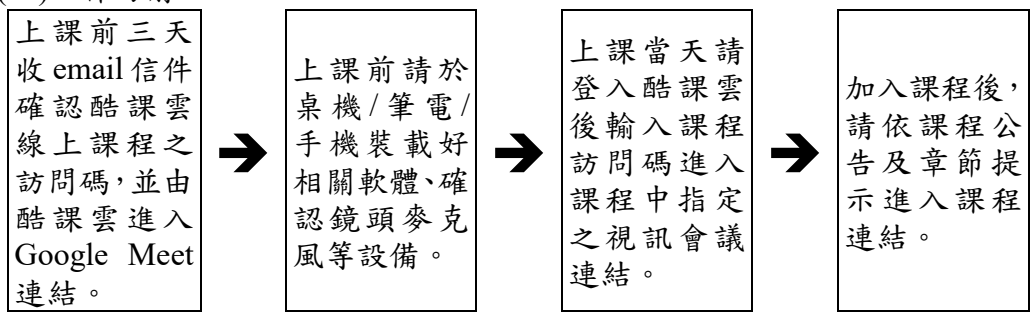
(三)為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習如無故不出席亦未請假累計達 **3** 次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統內暫停報名本中心各研習班之權

利 **3** 個月。

## 十一、 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)工作坊前




(三)工作坊中

1.請準時加入線上教室: 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，將取消加入當次課程，以免影響課程進行。**

2.課程規範: 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。

(四)工作坊後

1.課程結束後，請各學員依講師設計之學習歷程作業格式，繳交 300-500 字學習心得。

2.本工作坊結束後請上網填寫課程後回饋問卷。

**十二、 研習時數**：研習結束後，依實際參與狀況核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數 **1/5**（2 小時）者，不核予研習時數。

**十三、 聯絡方式**：熊勤之組員，連絡電話：(02)28616942 轉 221，傳真：(02)28611119，電子信箱：kellyhsiung@taipei.gov。

**十四、 研習經費**：由本中心相關研習經費項下支應。

**十五、 其　　他**：本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。