

## 臺北市教師研習中心 函

地址：112091 臺北市北投區建國街2號

承辦人：陳瑞霞

電子信箱：vf2086@gov.taipei

受文者：臺北市立內湖高級工業職業學校

發文日期：中華民國112年10月6日

發文字號：北市師輔字第11260028111號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：附件1 112年教師支持陪伴團體實施計畫(第4期)、附件2 講師及課程簡介  
(28393210\_11260028111\_1\_ATTACH1.pdf、28393210\_11260028111\_1\_ATTACH2.pdf)

主旨：檢送本中心教師支持陪伴團體(第四期)工作坊實施計畫及  
講師課程簡歷各1份，請貴校轉知及鼓勵所屬教師報名參加並惠予公假登記，請查照。

說明：

- 一、依據本中心教師諮商輔導支持體系設置「教師希望心坊(Teachers' Hope Bonding)」工作計畫辦理。
- 二、本期工作坊參考「正念訓練」課程模式，共規劃8次課程及1次一日禁語體驗，藉由正念練習改善以往大腦的自駕模式，重新開拓腦內的新迴路，促進教師自我身心整合與平衡，提升職場與生活之幸福感，並將所學運用於學生身上，進而達到自我照顧及專業成長之師生雙贏目標。
- 三、參加對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。
- 四、日期時間：

(一)八次課程：112年12月22日、12月29日、113年1月5日、1月12日、1月19日、2月16日、2月23日、3月1日，均為週五下午13:30-16:10。。

內湖高工 1121006



\*NSAA1126011911\*

(二)一日禁語:113年1月26日(五)9:10-16:10。

五、工作坊地點：

(一)八次課程:臺北市立百齡高級中學(臺北市士林區承德路四段177號)。

(二)一日禁語:本中心教師希望心坊。

六、報名截止日期：即日起至112年12月4日(星期一)。

七、報名方式：請於報名截止日前逕行登入本市教師在職研習網 (<https://insc.tp.edu.tw>) 報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。

八、注意事項：請確認本市教師在職研習網中，所輸入之電子郵件為正確且經常使用。

正本：臺北市政府教育局所屬公私立各級學校、臺北市各市立幼兒園、臺北市各私立幼兒園

副本：

