

臺北市政府衛生局

111 年度校園第一線專業人員兒少心理健康知能培訓 簡章(10 月至 12 月自我照顧紓壓工作坊)

校園議題隨著世代交替及家庭變遷漸以多元樣貌呈現，相關輔導工作儼然是校園、家庭、社區、醫療共構之多元化系統處遇。現今校園專業輔導人力建置雖已漸趨完整，惟學生問題日益複雜，教學現場之專業輔導人員實為分身乏術，導師及認輔教師亦是校園當前最不可或缺的第一線輔導人員。

本局奠基於實務經驗，有鑑於照顧者之情緒壓力間接影響教師教學動能，本局規劃自我照顧紓壓系列課程，期透過減壓課程提供正當減壓管道與協助，融合心理韌性的概念與運用，使教師學習與內化，提升自我覺察能力，降低情緒壓力，改善工作、照顧與生活品質。

為促進本府各局處兒少相關業務人員提升自我照顧能力，本課程亦邀請各局處提供兒少相關服務之第一線同仁共同參訓，盼提昇各局處同仁對自身心理健康之敏感度與心理衛生相關資源之運用知能。

- 一、主辦單位：臺北市社區心理衛生中心、臺北市教師研習中心。
- 二、參加對象：本市國小、國中、高中職之導師、輔導老師、一般教師、認輔教師，以及本府各局處兒少業務相關人員(本研習各場次歡迎本市 110、111 學年度初任教師參加)。
- 三、本課程請各級學校薦派教師參加，本府各局處薦派相關業務同仁參訓並惠予公假，本課程採自由報名方式。
- 四、報名費用及人數：全額免費，本系列課程皆為工作坊形式，每場次限 20 人。
- 五、報名方法：

報名對象	報名方式	報名洽詢窗口
學校教師	請逕行登入 臺北市教師在職研習網站報名 (https://insc.tp.edu.tw)，並列印報名表經行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名。	臺北市教師研習中心 林欣玫 研究教師 電話：02-2861-6942 轉 213 電子信箱：bs4327@gov.taipei
本府各局處兒少相關業務同仁	請於 111 年 9 月 30 日(五) 前，免備文以 電子郵件 傳送報名表至承辦人信箱(tina0402@health.gov.tw)。	臺北市社區心理衛生中心 葉亭均 心理輔導員 電話：因近期辦公室地點轉換，故以電子信箱為主要聯繫方式。 電子信箱： tina0402@health.gov.tw

六、課程模式

實體課程(為響應環保請參加者自行攜帶環保杯具)

1. 研習地點：臺北市立新興國中活動中心 3 樓教研中心外辦班教室(臺北市中山區林森北路 511 號，捷運蘆洲線，中山國小站 2 號出口左轉)。研習地點 **不** 提供停車位，請儘量搭乘大眾交通工具前往。

2. 注意事項

- (1) 課程辦理方式將遵循全國疫情警戒標準，必要時調整為線上進行(請收信並檢視垃圾及廣告信件匣)，相關訊息亦同步公告於臺北市教師在職研習網首頁「最新公告」，開課前請密切注意相關公告。
- (2) 課程當日請依學員編號入座。
- (3) 防疫相關規定(群聚人數，餐食，可否出席…等)依中央疫情指揮中心及臺北市政府教育局規範，做滾動式修正。
- (4) 課程期間為顧及學員健康，請全程佩戴口罩，並配合於校門口處量體溫及手部酒精消毒。若有發燒(額溫 $>37.5^{\circ}\text{C}$ 或耳溫 $>38^{\circ}\text{C}$)、咳嗽等呼吸道症狀，請勿到訓並主動聯繫告知。

七、課程表：

場次	教研中心研習核准文號	日期	時間	課程	課程辦理方式	講師
1	北市研習字第 1110831067 號	10/20(四)	14:00-17:00	正念咖啡工作坊	實體	蘇子喬 諮商心理師
2	北市研習字第 1110831068 號	10/26(三)	14:00-17:00	正念減壓工作坊	實體	鍾成鴻 諮商心理師
3	北市研習字第 1110831069 號	12/07(三)	14:00-17:00	身心覺察工作坊	實體	連弘生 諮商心理師

八、各場次錄取及開課相關資訊通知，最晚於開課前 3 天，以電子郵件寄發，請再留意電子郵件及教研網首頁最新公告。