

臺北市教師研習中心

113 年云端耘心工作坊(第 7~8 期)實施計畫

- 一、研習依據：依本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、研習目的：透過不同議題探討，辦理多元紓壓實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期能提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。
- 三、研習對象/人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師/每期各 30 人(倘報名踴躍，將與該期授課講師討論不以 30 人為限)。
- 四、課程平臺: Google Meet 平台。線上課程。
- 五、課程表/工作坊課程簡介: (課程若有更動以網路公布為準)

(一)第 7 期:「成為自己的好父母」-有效的輔導與人際互動金鑰工作坊

日期	時間	主題	活動內容	講座
10 月 9 日	13:30 -16:10	人際互動 金鑰	教師人際互動金鑰是概論與自我照顧的重要	主講：吳麗娟 教授 臺灣師範大學 教育心理與輔導 系兼任教授/諮 商心理師 助教：高翊齡 心理師
10 月 16 日			「理情 U 型自尊」模式的介紹與應用	
10 月 23 日			華人絕對化「國粹:成就取向、二分、絕對化、共生、乏界線」對我們的影響。	
10 月 30 日			彈性、接納、尊重、允許差異、把執念/框變成指引、不二分等的學習。	
11 月 06 日		學校運用	「看見」，不要「定見」:「金鑰匙」在學校的應用。	
11 月 13 日		人際關係運用	親密中，仍能保有自我:「金鑰匙」在 人際關係上的應用。	
11 月 20 日		家庭生活運用	能真實做自己，仍保有親密:「金鑰匙」在家庭生活上的應用。	
11 月 27 日		案例分享 討論	將所學應用於家庭、學校、職場實例 分享討論。	
12 月 04 日				
12 月 11 日				

課程簡介

本課程的主要目的乃是藉由介紹一個良好人際互動的金鑰匙:「理情 U 型自尊模式」來進行自我照顧，以及建立自己與他人的良好人際關係。

人生活在人際關係之中，我們在關係中扮演了不同的角色，承擔了不同的期待，人我之間的互動品質，往往影響了我們對自己的看法與感受。可是，我們的「自我價值」，都是由「別人、或外在的表現結果」來決定的嗎？當別人讚美我們時，當我們「做好、做對」時，才能看到自己的好？當學生成功，我們才有面子，才會快樂，才能被稱作「好老師」？當孩子表現優秀時，我們才能覺得我們是成功的父母？只有達到「應該、必須…」的期待時，我們才能開心滿意，才能看到自己的好？這樣是否常常也把自己弄得很辛苦、疲憊、勞累、傷心、痛苦…但，一定要這麼「累」，才能成就自己的「好」嗎？

本課程將陪伴您打造一把人際互動的金鑰匙，讓您與他人建立良好的人際關係的同時，也能和自己建立良好關係，安心地「做自己」，接納自己與人際互動中的各種正負向情緒，滿足「親密」與「自主」的需求，擁有客觀、彈性、不絕對化、多元的想法，讓您～成功擁有自我，仍和他人有良好關係；有效教導孩子學生，仍和孩子學生有良好關係；自在活出自己，仍和配偶伴侶有親密關係。

(二)第 8 期:「自我連結與連結他人」-薩提爾冰山對話工作坊

日期	時間	單元課程內容	講座
10 月 04 日	13:30-16:10	自我覺察：	張輝誠 老師 臺灣師範大學文學博士、學思達教育基金會創辦人
10 月 25 日		薩提爾冰山模式、覺察自我的應對姿態、感受、觀點、期待，並體驗自我安頓與連結自我渴望。	
11 月 1 日		冰山提問：	
11 月 29 日		三種切入好奇的新路徑：(應對) 感受、期待與回溯，航向目標：渴望。	
12 月 20 日		表達與核對：	
12 月 27 日		冰山表達，表達觀點之外，學習表達感受、期待和渴望，並且核對。	

課程簡介

張輝誠老師曾獲時報文學獎、九歌年度散文獎，著有多本散文集、繪本集、教育著作，薩提爾相關著作則有《教室裡的對話練習》、《家庭裡的對話練習：張輝誠的薩提爾實踐》，規劃《薩提爾縱深對話》等等。

張輝誠曾獲教育部教學卓越獎金質獎，2013 年 9 月開始提倡「學思達教學法」，是臺灣教育圈「隨時開放教室」第 1 人，5 年間超過全世界 6,000 位老師前來觀課；臉書「學思達教學社群」，目前有 7 萬多名老師、家長、學生、學者每天進行專業教學討論；又在誠致教育基金會的資助之下建立網路「學思達講義分享平台」(ShareClass)，打破校際藩籬，共享學思達教學講義；同時組建一百餘位學思達核心講師群團隊，在全臺灣各地辦理演講、工作坊，分享學思達教學法，更受邀至美國、新加坡、馬來西亞、汶萊、大陸、港澳等地分享，為華人世界的教育革新寫下新頁。

介紹薩提爾模式冰山理論的概念，以冰山對話為基礎，並深入內在冰山的認識與探索，提升自我與自我(自我連結，覺察自己，回應自己，身心得到健康與和諧)、自我與他人(從覺察自己，到體驗到尊重一個人、關懷一個人，對人寬闊的接納與愛，進而引導出他人的內在渴望與能量)的內在歷程的瞭解、安頓、連結與活化，進而瞭解自我與他人關係的互動、溝通模式。

七、報名流程:

(一)請於報名截止日前(113 年 9 月 25 日)逕行登入臺北市教師在職研習網站(<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於報名截止日前完成薦派報名。

(二)為提升學習效益，報名者須填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：

第 7 期	https://forms.gle/3dpA9rJVCiz89iKG7
第 8 期	https://forms.gle/zaWwEukjHsC1FLv36

八注意事項：

- (一)請先備妥線上課程所需之資訊設備，並測試功能是否正常(如麥克風、鏡頭等)。
- (二)出席時請將暱稱改為中文本名，以利將來核發研習時數，未遵守者因無法辨識身分，不給予研習時數。
- (三)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程，另為尊重您與其他學員的分享、隱私，課程進行中，請不要錄音、錄影。

九、出缺席：

- (一)參加研習之學員請準時出席，遲到或早退超過 20 分鐘以上者須請假 1 小時。
- (二)完成報名程序之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱取消研習，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於 3 日內完成補假程序。

十、研習時數：全程參與者，核發該課程研習時數。請假時數超過研習總時數五分之一者，不核予研習時數。

十一、聯絡方式：

- (一)第 7 期工作坊承辦人:劉怡秀老師，電話：(02)28616942 轉 240，
電子信箱：bg3566@gov.taipei，傳真: (02)28611119
- (二)第 8 期工作坊承辦人:謝汝鳳老師，電話：(02)28616942 轉 221，
電子信箱：bb9517@gov.taipei，傳真: (02)28611119

十一、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十二、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。