

臺北市教師研習中心

115年雲端耘心工作坊

「美好人生-人生有情系列」實施計畫

一、研習依據：依據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，辦理紓壓多元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，進而使其能自我覺察及統整，而達到紓解教師工作壓力、增進教師心理健康的目的。

三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師。

四、線上課程：Google Meet 平台。<https://meet.google.com/rtd-sfhs-ggv>

五、課程表：(課程內容詳見附件)



日期	時間	課程主題	報名日(前)	講 座
3月18日(三)	19:00 至 20:40	第一講：文學中的私密人生--李琴峰 生之祝禱 (課前先閱讀)	3月13日(五)	黃素菲 教授
4月01日(三)		第二講：音樂紓壓-音樂聽見你的心	3月27日(五)	李明蒨 諮詢心理師
4月08日(三)		第三講：音樂舒眠-音樂裡的瞌睡蟲	4月03日(五)	李明蒨 諮詢心理師
4月22日(三)		第四講：文學中的私密人生--李佳穎 進烤箱的好日子 (課前先閱讀)	4月17日(五)	黃素菲 教授
5月06日(三)		第五講：調頻你的聲音能量	5月01日(五)	朱家綺 廣播主持人
5月20日(三)		第六講：聲心紓壓	5月15日(五)	朱家綺廣播主持人
5月27日(三)		第七講：問世間幽默為何物	5月22日(五)	張雨霖 副教授
6月03日(三)		第八講：走向內在安定的練習	5月29日(五)	胡綺祐 諮商心理師
6月10日(三)		第九講：安定之後，情緒要往哪裡去？	6月05日(五)	王麗斐 教授
6月17日(三)		第十講：禪繞端午·畫出安定與祝福	6月12日(五)	胡綺祐 諮商心理師

五、報名/遴選：

- (一) 登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並於各期報名日前完成校內薦派手續。
- (二) 為提供臺北市教師及局內及社教機構人員更便利之諮商輔導支持服務資源，以紓解工作壓力、增進心理健康，為鼓勵多參與身心成長、自我照顧類型課程，本系列課程採自發性之線上自主學習，無人數遴選限制。

六、研習上課：

- (一) 課程當日登入Google meet會議代碼(rtd-sfhs-ggv)，並使用酷課APP進行簽到上課。
- (二) 全程參與研習核予研習時數2小時，線上課程結束需填寫「簽退表單」(含意見回饋)簽退。

七、注意事項：

- (一) 本系列各期採不另寄課前通知，請學員依各期課程簡介內容準備上課。
- (二) 請先備妥線上課程所需之資訊設備，並測試功能是否正常。
- (三) 請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程，課程進行中，學員請勿錄音、錄影。
- (四) 為顧及本系列線上課程不受干擾及課程中氛圍的穩定性，各期登入課程平台時間為18:40-19:10，逾期不候。
- (五) 線上課程進行中，若有提問請以文字留言，待講座交流時間回覆。

八、聯絡方式：朱研究教師，連絡電話：(02)28616942轉240

電子信箱：cou_010@tiec.edu.tw

九、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十、其他：本系列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

115年雲端耘心工作坊

「美好人生-人生有情系列」課程內容介紹

日期	課程內容
3月18日(三) 19:00至20:40	黃素菲 教授 第一講：文學中的私密人生--李琴峰 生之祝禱 (課前先閱讀)
	以作品中的「合意出生制度」設定為核心(胎兒需先同意出生、並在預產期前進行生存難易度檢測)，引導參與者從生命價值與既有生死觀出發，思考「祝禱」如何回應出生與選擇的倫理難題。
4月01日(三) 19:00至20:40	李明蒨 音樂教育家 第二講：音樂紓壓處方箋-音樂聽見你的心
	以「母子故事」切入，說明音樂如何透露心事，並從「最近聽什麼歌」延伸到情緒覺察，提供運用音樂紓解情緒、獲得安定與重整感的方法。
4月08日(三) 19:00至20:40	李明蒨 音樂教育家 第三講：音樂舒眠處分箋-音樂裡的瞌睡蟲
	以「母子故事」切入，說明音樂如何透露心事，並從「最近聽什麼歌」延伸到情緒覺察，提供運用音樂紓解情緒、獲得安定與重整感的方法。
4月22日(三) 19:00至20:40	黃素菲 教授 第四講：文學中的私密人生--李佳穎 進烤箱的好日子 (課前先閱讀)
	透過敘事片段(童年同儕排擠、家庭變動、青春期情感與受騙經驗等)展開，聚焦「記錄/回憶」想把當下封存成永恆的矛盾，以及回憶錄、寫作筆記與小說邊界的拉扯。
5月06日(三) 19:00至20:40	朱家綺 廣播主持人 第五講：調頻你的聲音能量
	從「不同生命場景中聲音傳遞的訊息」出發，分享聲音能量對人際與自我狀態的影響，並安排簡單練習，協助學員覺察與轉換，發現聲音其實具有可調整、可變化的可能。

日期	課程內容
5月20日(三) 19:00至20:40	<p>朱家綺 廣播主持人 第六講：聲心紓壓</p> <p>回應資訊超載與高焦慮造成的「高頻緊繃」身心狀態，運用聲音作為橋樑帶入腦科學紓壓觀點，並提供可在日常使用的呼吸與發聲技巧，協助打造可隨身帶著走的「靜心室」。</p>
5月27日(三) 19:00至20:40	<p>張雨霖 副教授 第七講：問世間幽默為何物</p> <p>將幽默定位為可練習的能力（快速換角度、接納矛盾與不完美），並以「三力一度一反應」說明幽默不只會講笑話，還包含理解、創造、應用等能力與正向態度；同時解析笑點的鋪陳與翻轉、常用幽默技巧（誇飾、雙關、比擬、重新解釋、隱喻等），並提醒辨識不同幽默風格、避免傷人。</p>
6月03日(三) 19:00至20:40	<p>胡綺祐 諮商心理師 第八講：走向內在安定的練習</p> <p>認識禪繞藝術並進行創作體驗，透過圖樣的重複與專注放慢節奏，引導覺察當下感受、安撫內在緊繃，培養可帶回日常使用的心理安定感。</p>
6月10日(三) 19:00至20:40	<p>王麗斐 教授 第九講：安定之後，情緒要往哪裡去？</p> <p>人們常把情緒安定視為目標，卻少思考安定之後的方向。心理學研究發現，美好生活不僅是減少困擾，更在於豐富心理經驗的整合。講座將從 BEAR 情緒陶冶研究出發，說明如何把握情緒困境成為智慧鍛鍊與陶冶的機會，進而延伸到「讓人生更豐富圓滿」的人生境界。</p>
6月17日(三) 19:00至20:40	<p>胡綺祐 諮商心理師 第十講：禪繞端午·畫出安定與祝福</p> <p>結合端午節氣意象與禪繞創作，在一筆一畫中整理心緒，把祝福與穩定能量融入圖樣，累積安心感並為生活注入溫柔力量。</p>