

# 臺北市教師研習中心

## 113年云端耘心工作坊～

### 第9期「自我善待」課程實施計畫

- 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/30人(倘報名踴躍，將與授課講師討論不以30人為限)。
- 四、課程平臺: Google Meet平台。線上課程。
- 五、課程表：（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
10月18日(五)	下午 2:30-4:00	認識自我善待	<u>蘇絢慧 諮商心理師</u> ● 國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系 博士候選人 ● 國立臺北教育大學心理與 諮商學系碩士 ● 璞成心遇空間心理諮商所 所長
10月25日(五)		為何人自我批判？	
11月01日(五)		自我善待的練習1 -善待書寫	
11月08日(五)		自我善待的練習2 -慈悲冥想	
11月15日(五)		自我善待的練習3 -慈心自我關懷	
11月22日(五)		自我善待與心理健康	

#### 工作坊課程簡介：

在現代社會中，許多人因為內在的自我苛求而感到匱乏與空虛。這種狀態往往導致身心的雙重壓力，也容易陷入比較心態，對自己感到不滿，生活質量和幸福感因此大打折扣。

教師工作是一長時間付出心力，需情緒勞動、關懷學生的工作，為了使教學品質及班級經營良好，教師們不停的自我檢討、自我懷疑，也可能長時間對自我不滿

意，而造成自我批判與負面的自我反芻，使自己的身心壓力超載，造成內心的過度負荷，影響身心健康。

「自我善待就是將我們給予他人的善意同樣給予自己。」—心理學家克莉絲汀·娜芙博士。

學習打破內心深處的慣性思維模式，停止對自己充滿傷害的評價，是走向自我善待的關鍵一步。理解和同情他人的同時，我們每個人也都需要一份理解及善待，這不僅讓我們也能感受人性中的溫暖，保持自己的人性，並能在與他人的互動中感受到更多正向情感和滿足，促使身心平衡與健康。

#### 六、報名流程：

(一) 請於報名截止日前 **113 年 10 月 4 日(五)**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：  
<https://reurl.cc/E6g370>

#### 七、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。

#### 八、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。

九、研習時數：全程參與者核發 12 小時研習時數。請假時數超過研習總時數五分之一者(3 小時)，不核予研習時數。

十、聯絡方式：承辦人:劉怡秀老師，電話：(02)28616942 轉 240，電子信箱：[bg3566@gov.taipei](mailto:bg3566@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。