

## 臺北市教師研習中心

### 108 年度教師希望心坊系列活動實施計畫

- 一、依據：「教師希望心坊(Teachers' hope bonding)」開幕揭牌活動計畫書。
- 二、目的：配合「教師希望心坊」開幕啟用，辦理系列紓壓增能體驗活動，期望透過各類舒緩身心靈的紓壓增能體驗課程，讓更多教師親近並瞭解「教師希望心坊」的主要功能，進而能積極地使用此一空間來進行自助與互助的活動，持續激發教師對教育的熱情助力。
- 三、參加對象與人數：臺北市所屬各級學校教師共 100 名。
- 四、活動日期：108 年 10 月 6 日(星期日)上午 9 時至 12 時。
- 五、報名日期：即日起至 108 年 9 月 30 日(星期一)止。
- 六、活動地點：本中心(臺北市北投區陽明山建國街 2 號)。
- 七、研習時數：全程參與者次核予 3 小時研習時數。
- 八、活動內容(請擇一報名)

主題/講題內容	講座	人數
教師紓壓 / 多肉植物療癒 DIY	賴延彰校長(臺北市立萬興國小)	20 人
教師紓壓 / 彩色沙療	林婉婷藝術治療師	10-15 人
心靈活水 / 音樂紓壓	李明蒨講師(國立臺灣藝術大學)	15-20 人
教師紓壓 / 太極導引	林泰安校長(臺北市立古亭國中)	10-15 人
教師紓壓 / 芳香療法	(待聘)	10-15 人
教師一起讀書 BAR / 卓越藝術英國行	張秀潔校長等團隊	10-15 人

- 九、報名方式：本活動採網路報名，各校欲報名之人員於報名截止日前，逕登入臺北市教師在職研習網站 (<http://insc.tp.edu.tw/index/DefBod.aspx>) 報名，並列印報名表經學校行政程序核准後，再由學校研習承辦人進入系統辦理薦派報名，始完成報名手續。

#### 十、注意事項

- (一) 本活動錄取名單預定於報名截止日後 3 日於教師在職研習網公告，並以電子郵件通知錄取學員(請學員自行確認登錄於教師在職研習網之信箱是否正確)。
- (二) 為維護研習品質、精確掌握用餐、實作教材準備份數及參加研習教師權益，請學校務必依照報名程序完成薦派(恕不接受現場報名)。
- (三) 如需搭乘本中心研習專車者，請於網路報名時依需求登錄，惟當日搭車人數未達 15 人不派車(非每日均有專車)，相關專車發車資訊，請於研習前查詢教師在職研習網 (<http://insc.tp.edu.tw/>) 或本中心網站(<http://www.tiec.gov.taipei/>) 最新公告或電洽輔導組：28616942 轉 221。

- 十一、聯絡方式：洪如杏輔導員，電話：(02)28616942 轉 226，電子信箱：[jhhung777@gmail.com](mailto:jhhung777@gmail.com)。

- 十二、其他：本研習計畫陳奉主任核可後實施，修正時亦同。