

# 臺北市教師研習中心

## 110 年度「輔導列車」系列講座實施計畫

一、辦理依據：本中心教師希望心坊諮商輔導支持體系實施要點。

二、辦理宗旨

- (一)擴大教師諮詢服務範圍，落實學校輔導之目標。
- (二)提升教師教學效能，提供學生個案輔導實務知能。
- (三)提供教師工作紓壓實務知能，以提升教師身心健康。

三、申請對象：本市公私立高級中等以下學校（含市立幼兒園）。

四、辦理地點：本中心教師希望心坊。

五、講座內涵

- (一)為提升教師教學效能，提供學生個案輔導實務知能及提供教師工作紓壓實務知能，以提升教師身心健康，均得組織自主學習團隊或小型工作坊申辦本活動。
- (二)各校依以下系列主題中，擇 1 主題規劃及邀聘該主題合適之講座人選辦理，每案以 1 至 3 小時為原則：
  - 1. 情緒與壓力調適個案輔導實務
  - 2. 人際關係模式個案輔導實務
  - 3. 校園霸凌事件之處遇
  - 4. 從家庭議題談學生偏差行為之處遇
  - 5. 家暴目睹兒童個案輔導實務
  - 6. 性平/性別議題個案輔導實務
  - 7. 校園性騷擾、性霸凌、性侵害事件之處遇
  - 8. 師生衝突事件之處遇
  - 9. 憂鬱症/自傷/自殺個案輔導實務
  - 10. 拒學/懼學個案輔導實務
  - 11. 3C 成癮個案輔導實務
  - 12. 情感議題個案輔導實務
  - 13. 教師紓壓，以下列 9 個主題為範圍
    - (1)情緒調適與壓力管理實務
    - (2)運動紓壓：有氧律動、瑜珈、肢體延展、太極導引及養生氣功等
    - (3)身體減壓實務演練：肌肉放鬆訓練、痠痛預防及脊椎保健等
    - (4)紓壓 DIY：穴道指壓、經絡按摩等
    - (5)正念減壓及冥想放鬆：靈性按摩、轉念舒壓等
    - (6)音樂紓壓：頌鉢音療等
    - (7)芳療紓壓：香氣與情緒、五行精油按摩等
    - (8)表達性藝術紓壓：曼陀羅、禪繞畫及粉彩、故事牆等
    - (9)園藝療癒紓壓：多肉植物等

六、申辦方式

- (一)依本中心申請表格式填寫並經學校完成核章程序後，掃描成 PDF 或 JPG、JPEG 圖檔，上傳至「臺北市教研中心輔導列車檔案上傳頁面」（請由臺北市教師在

職研習網首頁「好站連結」中連結，帳號：**train**，密碼：**2012**)。計畫申請獲准後，如有取消或異動，須於辦理講座日前 7 天以電話通知本案承辦人員(研究教師:王秋敏，電話:2861-6942 轉 222)，辦理異動程序，否則將延後下次申請順位。

(二)本年度輔導列車辦理場地為本中心教師希望心坊內，心坊場地簡介詳如附件 1，各校可依課程需求擇定區域，經本中心審核後確認辦理的場地，另若申請使用之日期或場地重疊者，依提出申請時間之先後順序錄取，本年度申請日期於 7 月 31 日截止。

(三)鐘點費支付標準

1. 外聘鐘點費每小時新臺幣 2,000 元之支領對象為：服務單位與臺北市政府無隸屬關係者，並含臺北市立大學、臺北市立聯合醫院各院區、本市公立高級中等以下學校退休教師及私立學校教師。
2. 外聘鐘點費每小時新臺幣 1,500 元之支領對象為：服務單位與臺北市政府有隸屬關係者，含本市公立高級中等以下學校現職教師。

(四)核定申辦確認表於學校上傳 110 年度申請表後，經中心審查完畢，將透過電子郵件核發及承辦活動所需附件一併寄與申辦學校承辦人，核定補助活動經費之學校請依申請系列別規劃活動，並請各校場次於辦理活動後一週內完成上傳彙報成果作業資料。

(五)各場次至遲於本年 11 月 30 日前辦理完成，以利本中心辦理年度結算作業。

七、教師希望心坊使用規定

- (一)使用之個人或團體應指定申請人與本中心連繫，如需勘查場地，應於上班時間內辦理。
- (二)申請使用個人或團體不可任意安裝或張貼展品及文宣等，並不可影響本中心其他學員之權益。
- (三)心坊內部各項設備不可任意毀損。
- (四)使用個人、團體之相關成品、財物及設備須自負保管責任。

八、研習經費

- (一)本活動所需鐘點費概由本中心相關預算科目項下支付，交通費及雜支等其他費用概由申請學校自行負擔。
- (二)活動經費不辦理撥款，由本中心統一辦理匯款入帳事宜，以節省作業時間。
- (三)本活動鐘點費之支付以直接匯入受款人之帳戶為原則，各校不得先行墊付現金再以學校基金帳戶名義請款。
- (四)本中心回復確認補助活動辦理經費後，申請學校不得以任何理由放棄承辦。

九、研習時數：參與本活動之教師得由承辦學校核實核給研習時數。

十、其他：本實施計畫奉本中心主任核定後辦理，修正時亦同。