

臺北市教師研習中心

110 年線上饗宴～「聽見生命故事中的希望」系列講座

(第 3、4 期)課程實施計畫

一、課程目的

引用正向心理學的”希望”理論，藉由聆聽他人分享走過的生命故事激勵自己，讓自己擁有新的動力。在面對疫情衝擊、教學生態環境快速轉變等狀況下，能協助教師重拾教育熱忱、回歸初衷，再次啟動對教育的希望與活力。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師/100 人。

三、課程日期：(每期 2 小時，共 2 期，分開報名)

(一)第3期：110年10月16日(星期六)上午10時至12時。

(二)第4期：110年12月3日(星期五)下午2時至4時。

四、報名截止日期：

(一)第3期：即日起至 10 月 7 日(星期四)止。

(二)第4期：即日起至 11 月 24 日(星期三)止。

五、課程平台：酷課雲、Google Meet。

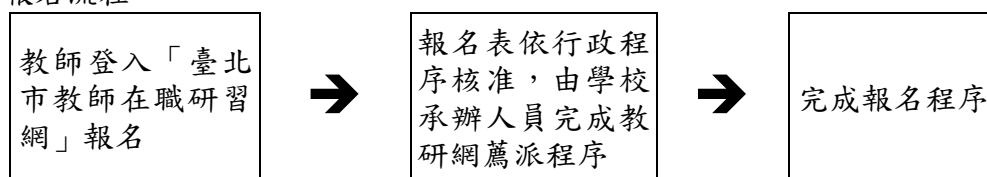
六、線上課程表：(課程若有更動以網路公布為準)

課程簡介

在正向心理學中，把希望感及問題解決同列在正向心理學的範疇。希望感會讓人有目標，並且相信自己能達成；一個有希望感的人，會發展對問題解決的策略及計畫，並付諸行動以達成解決問題的目標。許多研究亦顯示高希望感的人比低希望感的人在工作、生活表現、身體健康及心理調適等方面表現較好，依據希望感理論中成功的經驗回饋正向的情緒，提升教師未來面對問題時的希望改進和提高達成目標的機會。如果教育工作者能夠想到新的方法去追尋目標，自然會對自己的教學能力和未來職涯更加有信心；讓教師對自己的能力有信心，有動力去突破困境、探索更多的可能性，強化路徑思考的能力。

期別	日期	時間	單元課程內容	講座
第 3 期	10/16 (週六)	10:00-12:00	「排球少年」給我的啟示	臺北市小實光 實驗教育機構 李光莒校長
第 4 期	12/3 (週五)	14:00-16:00	走過封院與罹癌 仍柔和與寧靜	天晴身心診所 李慧玫醫師 (前和平醫院精神科主任)

七、報名流程：



(一)為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下

- 1.參加次數：未曾參加過教師心坊課程者優先。
- 2.報名順序：依完成薦派時間排序，請學校端須在報名截止日前完成薦派作業（仍未額滿時，優先錄取參加次數最少者）。
- 3.每校遴選 1 人為原則。

(二)本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取、未錄取及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊。錄取公告訊息亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。

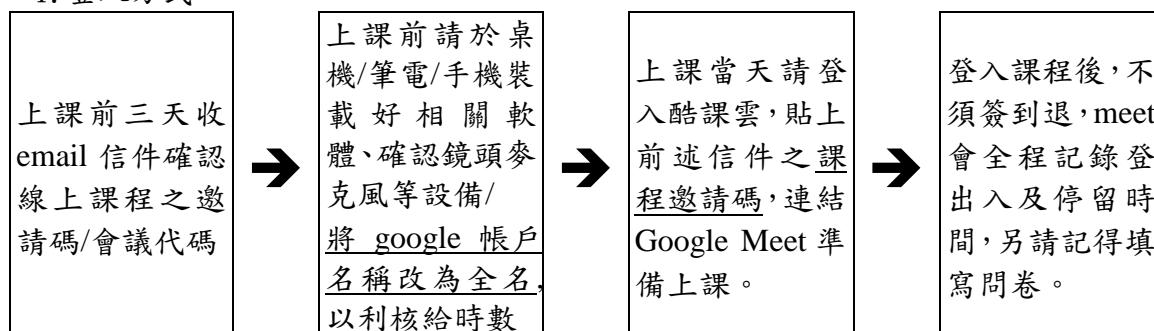
(三)完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於課程前 3 日於本市教師在職研習網最新公告中下載、填寫「取消研習」表單，本人簽名並完成校內處室核章後，掃描成 PDF 檔或拍照存成.jpg 格式，寄至承辦人電子信箱或傳真至 2861-1119，並來電確認，始完成取消程序，逾期仍以無故缺席登記。

(四)為珍惜教育資源，經報名錄取之學員不得無故缺席，如無故不出席亦未請假累計達三次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統上暫停該員報名本中心各研習班之權利三個月。

八、注意事項

(一) 線上課程

1. 登入方式



2. 上課事宜

- (1)請自備含攝影機鏡頭和麥克風之筆電/電腦、智慧型手機。
- (2)出席:為尊重講座及課程同儕，參與線上課程請務必準時加入，若超過 20 分鐘未能進入線上課程平台中，將取消參加資格，以免影響課程進行。
- (3)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程。
- (4)為尊重您與其他學員的分享、隱私，上課過程中請勿錄音、錄影。

九、研習時數：全程參與研習，每期核發2小時研習時數。

十、聯絡方式：張家媛組員，連絡電話：28616942轉221，傳真：28611119，

電子信箱：yuan9041@mail.tapei.gov.tw。

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。