

臺北市教師研習中心

113年教師希望心坊

第17期「送舊迎新 心收納」課程實施計畫

一、課程依據：依本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、課程目的：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，期使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、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師/20人。

四、上課地點：本中心教師希望心坊(臺北市北投區建國街2號)。

五、課程及報名截止日期：

梯次	課程日期	報名截止日期
第一梯次	113年7月04日(星期四)全日、 10月2日(星期三)下午	即日起至6月21日(星期五)截止
第二梯次	113年8月23日(星期五)全日、 10月2日(星期三)下午	即日起至8月02日(星期五)截止

六、課程內容：

主 題	送舊迎新 心收納		課程 時數	9 小時	人 數	20
單 元	時 間	課 程 內 容			講 座	
一日 工作坊	09:00- 11:50	如何輕鬆做到斷捨離？			娜娜子 老師 日本專門家檢定協會高級 整理師/認證講師	
	13:30- 16:10	找到自己的收納密碼，做到有效收納。				
半日 迴游	13:30- 16:10	收納實踐的個案解析				
課程 簡介	暑假，正是校園中送舊迎新的時刻，無論是教室空間、辦公空間、教具室或各類擺放學用品的地方，都到了要動手整理的時候。行為學家研究發現，我們的潛意識會將「整潔有序」的空間和「積極情緒」產生關聯，例如：幸福、快樂、平靜、幸福感。而每一個雜亂的空間都隱藏著一顆極焦慮不安的內心，每一個囤積都有著一個深深的執念。整理收納是一場盛大的自我探索，物品快速進入我們生活的同時，也進入了我們的內心，透過對身邊物品的整理，與過去的自己開啟超越時空的對話，在學期轉換的時刻，讓我們藉由收納活動，為舊學年畫下句點，也為新學年的開始預做準備。 工作坊將透過遊戲、分組討論的方式，找出無法斷捨離的原因，輕鬆學習斷捨離，並找到適合自己的收納方法和技巧，跟著專業建立正確整理收納的思維，找出自己的收納密碼，一起先送舊再迎新吧~~					

七、報名方式：

(一) 請於報名截止日前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前完成薦派報名。

(二) 因考量研習資源之活絡性，遴選原則如下：

1.112 年暑假至今未錄取同類型課程主題工作坊者，曾錄取但已完成取消、請假手續者不在此列。

2.學校完成薦派之時間序。

(三) 遴選結果及工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

(四) 相關辦法如有未竟之處，另行依本次報名狀況修訂遴選原則。

八、研習時數：全程參與者核發9小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一(1小時)者，不核予研習時數。

九、注意事項：

(一)備餐：全日課程供應午餐，上網報名時請勾選葷/素食。

(二)專車：當日本中心登記搭車學員達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網、本中心網站(<https://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組吳小姐：02-28616942轉226。

(三)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。

(四)無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

十、出/缺席

(一)請假原則：請準時出席，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請事先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。

(二)取消研習：遴選錄取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，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

十一、聯絡方式：陳瑞霞研究教師，連絡電話：(02)28616942轉223，傳真：(02)28611119，電子信箱：vf2086@gov.taipei。

十二、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十三、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。