

# 臺北市教師研習中心

## 113 年度校園輔導列車系列活動實施計畫

### 一、辦理依據：

- (一)臺北市高級中等以下學校教師諮商輔導支持服務實施辦法。
- (二)本中心教師諮商輔導支持服務作業準則。

### 二、辦理目的：

- (一)擴大教師諮商輔導支持服務的模式，提供到校輔導之便利性。
- (二)透過各校辦理多元輔導、自我成長、紓壓實務之課程或團體工作坊，提升教師教學及輔導效能，協助教師自我身心覺察及資源統整，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。

### 三、申請對象：本市公私立高級中等以下學校（含市立幼兒園，以下稱各校）。

### 四、申辦說明：

(一)各校均得申辦本系列活動之講座鐘點費補助。

(二)申辦類型：

1. 單次講座：當年度各校以申辦 1 場次、至多 3 小時為原則。
2. 團體工作坊：當年度各校以申辦一個教師團體工作坊，其內容規劃以 3 至 6 場次，每場次至多 3 小時為原則；工作坊人數建議為 12-20 人，可招收跨校成員，如必要再依實際狀況進行增減，團體成員採開放或封閉依團體性質而定，接受跨校參與之工作坊得優先補助。

(三)活動主題規劃：各校由以下系列主題依需求擇 1 主題規劃「單次講座」或「團體工作坊」：

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，**第(2)-(4)項僅開放單次講座申請**
  - (1)情緒調適與壓力管理
  - (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：靈性按摩、轉念紓壓等
- (6)音樂紓壓：頌鉢音療等
- (7)芳療紓壓：香氛與情緒、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

(四) 研習經費

1. 本活動所需「講座鐘點費」由本中心相關預算科目項下支付，另教材費、交通費及雜支等其他費用由申請學校自行負擔。
2. 鐘點費支付依「講座鐘點費支給表」辦理，各講座或工作坊帶領者之聘任，宜由對該主題有具體授課經驗之校外專家或學者等擔任，另應避免邀約本身負有業務宣導職責之各級公務機關人員（例如邀請自殺防治中心正式職員主講自殺防治等）。
3. 本計畫鐘點費之支付以直接匯入「授課講師」為受款人之帳戶方式辦理，以節省撥款之行政作業程序，各校不得先行墊付現金再以學校基金帳戶名義請款，故請務必確認受款人帳號之正確性。
4. 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辦理。

五、辦理流程：

NO	項目	說明及注意事項
1	函發實施計畫	● 申請計畫 113 年 2 月 21 日前函發
2	填寫申請表單	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各校於 3 月 31 日前提出申請，申請表(附件 1)採 Google 表單方式填寫，請於線上填寫完成後，將表單列印成紙本，進行校內核章，再掃描成 PDF 檔夾帶於表單中，才能完成提交。</li> <li>● 113 年度輔導列車申請表單 <a href="https://forms.gle/QS1UdyqUuzitrWcbA">https://forms.gle/QS1UdyqUuzitrWcbA</a></li> <li>● 請各校務必掌握時效性，於表單截止日完成申請，本中心將依照表單完成時間先後順序審核，逾時不候。</li> </ul>
3	函發核定經費	● 核定公文於 4 月 10 日前函發
4	上傳確認表	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上傳截止日期為 5 月 31 日，倘於期限內未完成上傳或確認表內容須調整但與學校溝通無效，將取消本年度補助。</li> <li>● 獲補助活動經費之學校，請依照申請系列別進行活動規劃，完成確認表(如附件 2、3)及校內核章後，上傳至 113 輔導列車/00 學校/確認表雲端資料匣中，進行審查。</li> <li>● 113 輔導列車雲端資料匣 <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1ileaOhI5YUidx1G02Eb_TZi0La0KPxs">https://drive.google.com/drive/folders/1ileaOhI5YUidx1G02Eb_TZi0La0KPxs</a></li> </ul>

5	辦理活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>活動前</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 研習開班申請：請於「研習屬性」欄指定勾選「教師研習中心委辦輔導列車」，其餘欄位請各校自行斟酌設定。</li> <li>② 製作領據：由各校自行製作電子領據給講座簽領。</li> <li>③ 製作回饋表：請選取附件 4、5 中符合各校申請類別之檔案印製成紙本或製作成 Google 表單。</li> </ul> </li> <li>● <b>活動中</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 活動拍照 6-8 張：含主席致詞、講座講授半身近影、學員聽講或實務演練。</li> <li>② 結束時提醒研習員填寫回饋單。</li> </ul> </li> <li>● <b>活動後</b> <p>請上傳下列資料至 <b>113 輔導列車雲端資料匣</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 資料彙報檢核表（附件 6、7），完成核章後掃描成 PDF 檔</li> <li>② 活動照片 6 至 8 張電子檔（限.jpg 或.jpeg 格式）</li> <li>③ 授課簡報 PPT、PDF 或講義，無簡報或講義者請備講授大綱，以 A4 大小 1 頁為限。</li> </ul> <p>★電子領據請匯出 PDF 檔，因內含講座個資，請勿上傳雲端!!請寄 email 至 <a href="mailto:vf2086@gov.taipei">vf2086@gov.taipei</a>，主旨寫 <u>OO 學校輔導列車講座領據</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 各場次至遲於 113 年 11 月 30 日前辦理完成。</li> </ul> </li> </ul>
---	------	---

六、研習時數：參與本活動之教師得由各校核實核給研習時數。

七、其他：本實施計畫奉本中心主任核定後辦理，修正時亦同。