

臺北市教師研習中心109年度「輔導列車」系列講座實施計畫

一、辦理依據：依據本中心109年度研習行事曆及諮詢服務實施要點辦理。

二、活動宗旨：

- (一)擴大本中心教師諮詢服務範圍，落實到校輔導之目標。
- (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、開放對象：本市公私立高級中等以下學校（含市立幼兒園）。

四、申辦方式：

- (一)各場次活動以至多3小時為限。
- (二)承辦學校請斟酌校內教師增能紓壓之需求，從以下系列主題中擇一規劃辦理：

- 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
- (6)音樂紓壓
- (7)芳療紓壓
- (8)表達性藝術紓壓：曼陀羅、禪繞畫及粉彩等
- (9)園藝療癒紓壓

(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)為顧及社會大眾觀感，講座人選以校外專業人士為限，校內現職或退休教師均不得邀請擔任講座。另請避免邀請本身負有衛教宣導職責之公家機關人員擔任講座（例如邀請自殺防治中心正式職員主講自殺防治）。
- (五)申請學校請一律將申請表掃描成 PDF 檔或.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**）。
- (六)正式核定公文於**12**月中旬函發，各校請依申請系列別規劃活動，並於指定日期前上傳活動內容確認表，以利雙方確認活動內容。
- (七)各校場次請於**109**年**7**月**31**日前辦理完成；各校場次請於活動後一週內完成彙報作業。

五、活動經費：

- (一)本活動所需鐘點費概由本中心訓練教育預算科目項下核實支付，交通費及雜支等其他費用之需求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，以節省雙方作業時間。
- (三)依行政院主計處107.5.4修訂之內部審核處理準則第21條第10項，本活動鐘點費之支付以直接匯入受款人之存款帳戶為原則，各校不得先行墊付現金再以學校基金帳戶名義請款。
- (四)本中心函覆確認補助活動辦理經費後，申請學校請務必如期完成活動，不得以任何理由放棄承辦。

六、進修核章：參與本活動之教師得由承辦學校核實核給研習時數。

七、其他：本計畫奉本中心主任核定後實施，修正時亦同。