

臺北市教師研習中心教師希望心坊場地使用原則

一、臺北市教師研習中心(以下簡稱本中心) 教師希望心坊(以下簡稱本心坊)為管理使用場地、利於使用人從事閱讀、研討、紓壓、休憩、工作坊、聯誼等活動，特訂定本原則。

二、使用時間：平日週二至週五、假日周六上午9時至下午4時10分/暑假週一至週五上午9時至下午4時10分。

三、使用場地：紓壓區（20~30人）、書香區（12~24人）、冥想區（12~16人）、小團體活動區（30~36人）、逗嘴研討區（8~10人）、歐式交誼區及藏書區。

四、使用對象：

（一）申請使用：

第一類 本市教師申請個人或小團體（2~10人）。

第二類 本市所屬學校申請辦理輔導增能研習或紓壓活動。

第三類 教師組團申請使用

1. 「國民小學教師揪團自主研習」計畫之教師組團。

2. 教師會「基地班」計畫之教師組團。

3. 其他：專案合作。

（二）開放使用：申請使用場地無人預約時段及開放使用場地，研習學員、臺北市教育局所屬機關暨學校教職員、中心同仁及其他等依本場地使用原則規定使用。

五、申請使用方式：

（一）申請請一律先填具申請表，經學校端初審核章後，將申請表掃描成 PDF 或 JPG 圖檔寄至 teacherhopebonding@gmail.com。；使用申請獲准後，如有取消或異動，須於使用日七天前通知本心坊，否則將延後下次申請順位。

（二）本中心保留心坊各區場地活動取消及變更之權利，另若申請使用之日期重疊者，錄取之優先順序為本學期第1次申請→依提出申請時間序。

六、使用規定：

（一）使用之個人或團體應指定申請人與本心坊連繫，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者。

（三）本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。

七、本原則經首長核定後發布施行，修正時亦同。

臺北市教師研習中心「教師希望心坊」場地簡介

一、紓壓區：



1. 容納約20~30人。
2. 有別於學校內封閉的教室和辦公室，巴里島風的設計、大窗綠景讓老師們身心完全地放鬆。

二、冥想區：



1. 容納約12~16人。
2. 本區降低窗台，引景入室內。透過肢體律動，促進氣血通暢，進而消除體內累積的疲勞，也趕走心中的疲憊感。在大自然的環境中做身體的環保，再適合不過！

三、小團體活動區：



1. 容納約20~30人。
2. 最強調隱蔽性和隔音效果的區域，營造出安全、信任感；讓老師們能安心地融入活動和體驗。

四、逗嘴研討區：



1. 容納約8~10人。
2. 熱烈地討論和分享，紓壓的同時也產生源源不絕的熱誠。

五、書香區：



1. 容納約12~24人。
2. 老師們可以相約至此綠意盎然、充滿書香的環境中，泡咖啡的同時舉行讀書會、社群共備，激盪出更多的想法和創意。

六、歐式交誼區：



1. 容納約8~10人。
2. 作為國際交流等的開放分享空間。