

臺北市教師研習中心 112 年度校園輔導列車系列講座實施計畫

一、辦理依據：本中心教師諮商輔導支持服務作業準則。

二、辦理宗旨

- (一)擴大教師諮商輔導支持服務，落實到校輔導之目標。
- (二)提升教師輔導效能，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、申請對象：本市公私立高級中等以下學校（含市立幼兒園）。

四、辦理地點：各級學校校內場地自行辦理實體研習課程或線上研習課程。

五、講座內涵

- (一)為提升教師教學效能，深化學生個案輔導及教師工作紓壓實務知能，以促進教師身心健康，各級學校均得申辦本活動。
- (二)各校由以下系列主題中，擇 1 主題規劃及邀請該主題合適之講座人選辦理，每場次以 1 至 3 小時為原則：
 - 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
 - (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：靈性按摩、轉念紓壓等
 - (6)音樂紓壓：頌鉢音療等
 - (7)芳療紓壓：香氣與情緒、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

六、申辦方式

- (一)依本中心申請表格式填寫並經學校完成核章程序後，掃描成 PDF 檔上傳至「臺北市教研中心校園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**）。計畫申請獲准後，如有取

消或異動，須於辦理講座日前 7 天以電話通知本案承辦人員(研究教師:王秋敏，電話:2861-6942 轉 222)，辦理異動程序，否則將延後下次申請順位。

(二)112 年度輔導列車系列講座活動申辦場次共計 70 場次(每校申辦 1 場次，3 小時為原則)，申請日期至遲於 3 月 31 日前，各校宜掌握申請時效，中心將依提出申請時間之先後順序錄取至額滿為止，逾時不候。

(三)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各級公務機關人員擔任講座(例如邀請自殺防治中心正式職員主講自殺防治)。

(四)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。

(五)正式核定公文於 4 月 10 日前函發，核定補助活動經費之學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。規劃於 3 月下旬辦理之學校，請於上傳申請表後，先電話洽詢承辦人後續辦理細節，以利掌握時效，提前規劃活動內容。經核定申辦學校於辦理活動前將透過電子郵件通知及寄送承辦活動所需附件，各校場次於辦理活動後一週內完成上傳彙報成果資料。

(六)各場次至遲於 112 年 11 月 30 日前辦理完成，以利本中心辦理年度結算作業。

七、研習經費

(一)本活動所需鐘點費由本中心相關預算科目項下支付，交通費及雜支等其他費用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，以節省作業時間。

(三)本活動鐘點費之支付以直接匯入受款人之帳戶為原則，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承辦。

八、研習時數：參與本活動之教師得由承辦學校核實核給研習時數。

九、其 他：本實施計畫奉本中心主任核定後辦理，修正時亦同。