

臺北市教師研習中心 110 年度「教師心靈活水工作坊」參加動機與期待

|                |  |   |            |   |           |
|----------------|--|---|------------|---|-----------|
| 姓名             | 校名   |   | 性別         | <input type="checkbox"/> 男<br><input type="checkbox"/> 女                    |           |
| 公務電話           | 手機   |   | 聯絡時間       | <input type="checkbox"/> 9:00~12:00<br><input type="checkbox"/> 13:30~16:00 |           |
| 報名期別<br>(只擇一勾) | <input type="checkbox"/> 第 1 期                                 | 早期經驗與生命風格   | 黃素菲教授      | 1 月 26 - 28 日   |           |
|                | <input type="checkbox"/> 第 2 期                                 | 內在孩童探索與自我照顧工作坊  | 李素芬心理師     | 2 月 1 - 3 日   |           |
|                | <input type="checkbox"/> 第 3 期                                 | 正念減壓工作坊   | 陳德中心理師     | 2 月 3 - 5 日   |           |
| 候補意願           | <input type="checkbox"/> 等候遞補：請在空格寫出欲遞補之期別順序(第一個想候補的請寫 1，依此類推) |   |            |   |           |
|                |  | 第 1 期：早期經驗與生命風格工作坊  |            |   |           |
|                |  | 第 2 期：內在孩童探索與自我照顧工作坊  |            |   |           |
|                | <input type="checkbox"/> 放棄遞補                                  |   |            |   |           |
| 參加動機           |  |   | 對團體的期待     |   |           |
| 動機-工作層面        |  | 動機-個人層面   |            |   |           |
| 增進關係           | 增進師生關係   | 療癒修復  | 自我放鬆與紓壓    | 信任安全  | 不評價的態度    |
|                | 增進親師關係   |   | 自我照顧與陪伴    |   | 安全而信任的氛圍  |
|                | 增進教師同儕關係   |   | 修復創傷/培養復原力 |   | 讚美與激勵的互動  |
| 釋放壓力           | 因應教學/帶班壓力  | 成長突破  | 關心身心健康課題   | 交流分享  | 真誠的分享     |
|                | 因應輔導工作的壓力  |   | 自我肯定與接納    |   | 分享與交流     |
|                | 面對不合理的期待   |   | 自我突破與改變    |   | 耐心傾聽的態度   |
| 工作增能           | 處理工作枯竭現象   | 覺察探索  | 提升自信心      | 尊重接納  | 建立支持性社群   |
|                | 面對職場的挫敗無力  |   | 增進自我知能     |   | 相互包容尊重    |
|                | 找回工作熱誠與能量  |   | 深度自我探索     |   | 接納的氛圍     |
| 專業增能           | 提升學生輔導技巧   | 安頓整合  | 提升情緒管理技巧   | 連結支持  | 尊重隱私，嚴格保密 |
|                | 提升團體帶領技巧   |   | 釐清核心生命價值   |   | 心靈相互連結    |
|                | 學習協助教師同儕   |   | 享受當下/此時此刻  |   | 彼此借鏡      |
| 生涯探索           | 工作或退休生涯探索  |   | 內在自我的對話    |   | 相互支持      |
|                | 面對職場不確定性   |   | 身心安頓       |   | 溫暖的氛圍     |
| <b>勾選說明</b>    |  |   |            |   |           |
| 動機-家庭層面        |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>請一律用*號來註記。</li> <li>各選項無順位先後，貼近您這次的參加動機與期待即可。</li> <li>請勿更動版面設定，以利節能省紙。</li> <li>請改以個人全名為檔名存檔，謝謝。</li> <li>寄出表單前請檢查所有欄位是否都填寫完畢，謝謝。</li> <li>請 email：<a href="mailto:teacherhopebonding@gmail.com">teacherhopebonding@gmail.com</a>。</li> <li>今年只需填選 1 期，不排志願序，故請慎重選擇可全程參與的期別。</li> </ol> |            |   |           |
| 角色平衡           | 兼顧家庭與工作  |   |            |   |           |
|                | 兼顧家庭、工作與學業   |   |            |   |           |
|                | 兼顧核心生活角色   |   |            |   |           |
| 關係議題           | 處理家庭動力議題   |   |            |   |           |
|                | 處理夫妻關係議題   |   |            |   |           |
|                | 處理親子關係議題   |   |            |   |           |
|                | 處理原生家庭議題   |   |            |   |           |