

臺北市教師研習中心

114年教師希望心坊第10-13期

【會呼吸的線條-身心紓壓禪繞畫】

系列課程實施計畫

- 一、課程依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、課程目的：透過不同議題探討，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期使提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。
- 三、課程對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。
- 四、課程簡介：

期別	第 10 期	第 11 期	第 12 期	第 13 期
日期	3 月 19 日(三)	4 月 16 日(三)	5 月 14 日(三)	6 月 11 日(三)
時間	19:00~20:40			
地點	Google meet 平台，會議代碼 vyc-vjcq-kct			
主題	春之初- 禪繞希望小卡	圓圓滿滿- 禪陀羅	迎節慶- 禪繞包心粽	窗裡窗外- 我所見的禪繞風景
內容	迎接春暖花開之際，透過禪繞創作進行靜心與自我照顧，同時也在一年之初為自己找尋「心」的指引，本次課程將結合「改變卡」，為自己製作希望小卡。	於「圓」裡的創作，帶來探索內在與安定，本次課程將結合曼陀羅的形式，體驗與「圓」同在的完整感，創作獨一無二的禪陀羅。	迎接端午節的到來，粽子是熱門的節慶食物，透過其意象的傳達，包粽，也包進給自己的祝福。本次課程將帶領大家完成禪繞立體創作，讓今年的你，擁有特別的「包心粽」！	以「窗」為隱喻進行創作，結合禪繞藝術中的有機圖樣，靜心探索自己的內外資源，向內看、向外看，重「心」向外看見絢爛的世界，也向內看見美好的自我。
自備物品	● 黑色代針筆，型號 03，1 支。 ● 白色 A4 丹迪紙，1 張。(事先裁切成 10cm x 10cm 及 5cm x 5cm 的方形畫紙各 1)。 ● 鉛筆 (HB 或 2B 均可) 1 支。 ● 方格練習稿，自行列印 1 張。	● 黑色代針筆，型號 03，1 支。 ● 白色 A4 丹迪紙，1 張。 ● 圓規、剪刀。 ● 方格練習稿，自行列印 1 張。 *創作畫紙亦可直接準備圓形紙磚 (11cm x 11cm)	● 黑色代針筆，型號 03，1 支。 ● 白色 A4 丹迪紙，1 張。 ● 剪刀。 ● 雙面膠帶、細麻繩或緞帶。 ● 方格練習稿，自行列印 1 張。	● 黑色代針筆，型號 03，1 支。 ● 白色 A4 丹迪紙，1 張。 ● 鉛筆、直尺、美工刀。 ● 雙面泡棉膠帶。 ● 方格練習稿，自行列印 1 張。
備註	1. 學員請依說明自備各期材料與工具，並自行列印「方格練習稿」之檔案(如附件)。 2. 採用酷課 APP 進行線上簽到/退及研習時數核定，請學員務必於課前下載 APP 備妥。			

五、報名/遴選：

- (一)登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並於各期上課日前完成校內薦派手續，或於課程當日以會議代碼(vyc-vjcq-kct)登入Google meet平台並使用酷課APP進行簽到上課。
- (二)為提供臺北市教師更便利之諮商輔導支持服務資源，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康，為鼓勵教師多參與身心成長、自我照顧類型課程，本系列課程採自發性之線上自主學習，無人數遴選限制。

六、注意事項：

- (一)請先備妥線上課程所需之資訊設備，並測試功能是否正常(如麥克風、鏡頭等)。
- (二)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程，另為尊重您與其他學員的分享、隱私，課程進行中，請不要錄音、錄影。
- (三)本系列各期採不另寄課前通知，請學員依各期課程簡介內容，自備物品教材上課。
- (四)為顧及本系列線上課程不受干擾及課程中氛圍的穩定性，各期登入課程平台時間為18:30-19:10，逾期不候。

七、研習時數：採本市酷課APP進行QRcode掃描簽到、簽退，全程參與者，核發研習時數2小時，倘未有簽到退資料可查詢者，將無法核予當期研習時數。

八、聯絡方式：陳瑞霞研究教師，連絡電話：(02)28616942轉223，
電子信箱：vf2086@gov.taipei。

九、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十、其他：本課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。

