

臺北市教師研習中心

111 年云端耘心工作坊～

第 10 期「如果今天就要說再見」課程實施計畫

一、課程目的

(一)提昇自我覺察及自我照顧能力，增進自我身心整合與平衡，進而有效地關懷和提昇學生身心健康，達到全人輔導工作之目標。

(二)自身深層探索外，結合教學，規劃出適合學生的課程教案，落實生命教育。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師/24 人。

三、課程日期

111 年 11 月 1 日、8 日、15 日(星期二)共 3 天。上午 9 時至下午 4 時 10 分。
合計 18 小時。(須全程參與)

四、報名日期:即日起至 111 年 10 月 14 日(星期五)截止。

五、課程平臺: Google Meet 平台。線上課程。

六、線上課程表:(課程若有更動以網路公布為準)

日期	時間	單元課程內容	講座
11 月 1 日 (星期二)	09:00 -12:00	【放心來談生死課題】 阻礙我們討論生死議題的原因是什麼? 如何讓自己與對方感到安全?接住對方的 想法與情緒,營造安全與支持的環境。	羅耀明 老師 國立雲林科技 大學通識教育 中心兼任助理 教授
	13:30 -16:10	【我的生死觀與形塑】 生死觀影響著面對生活與迎向死亡的 態度,我們的生死觀怎麼來的?死亡恐懼 有哪些,可能改變嗎?什麼是生命的 基本單位?	
11 月 8 日 (星期二)	09:00 -12:00	【我的善終我作主】 面對生命末期或疾病不可治癒時,會希 望如何抉擇自己或家人的醫療決定?這 關乎到生命價值的思辨,關乎到愛與放 手,關乎到喪親後的哀傷歷程。	靜宜大學通識 教育中心兼任 助理教授 生死關懷教育 推廣協會副理 事長
	13:30 -16:10	【人生清單與四道人生】 如果那天要說再見,待辦的人生清單會 有什麼內容?面對不同的人際關係,如 何隨緣、接納或和解?如何表達心中的 愛、感謝、對不起與祝福?	

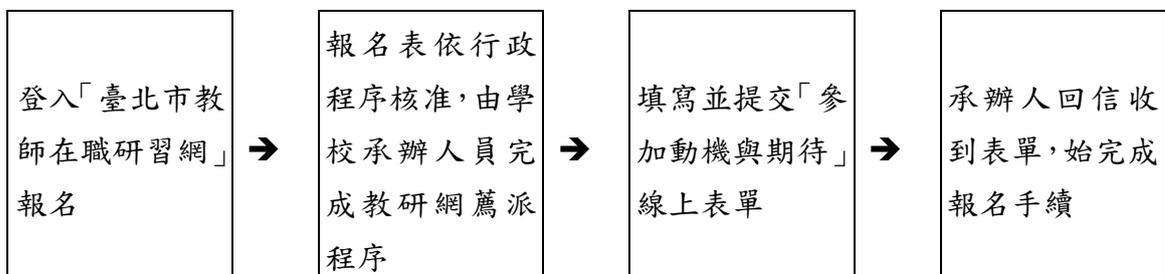
11月15日 (星期二)	09:00 -12:00	【陪伴失落與哀傷】 NG的關懷會讓喪親者更退縮、更壓抑。喪親者的哀傷有哪些反應，如何安全與溫暖地陪伴，才能讓抒發情緒成為療癒與美麗的相遇。	
	13:30 -16:10	【與逝者的愛與和解】 學習與親友談論逝者的技巧，透過分享逝者的故事與真心的對話，促進彼此的理解與和解，建立正向的連結關係，讓逝者的愛持續相伴。	

七、講座與工作坊課程簡介：

高齡社會死亡率逐年提升，再加上疫情的無常輪番伏擊，正提醒著我們需要及早建立正向的生死觀，瞭解符合個人生命價值的醫療善終權，以及培養關懷與陪伴自己和親友的失落與哀傷。

本課程運用正念覺察、心像法、以及交流分享等教學法，帶領學員在三天的課程中認識有關生死的重要議題。第一天，學習營造安全環境以進行生死觀的討論；第二天，認識末期醫療的善終權，檢視生命的清單與如何表達出內心話；第三天，學習對喪親親友表達適當的關懷，以及重建與逝者的正向連結。

八、報名流程



- (一)完成網路報名薦派程序後，填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，承辦人回覆收到表單始完成報名手續；未填寫並提交者視同未報名。
- (二)「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：<https://reurl.cc/D3pmY0>。
- (三)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

九、**遴選順序**：為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下：

- (一)111年內未錄取雲端耘心工作坊，曾錄取但因取消、請假、無故缺席者(視同已錄取並佔名額)不在此列。
- (二)如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式。

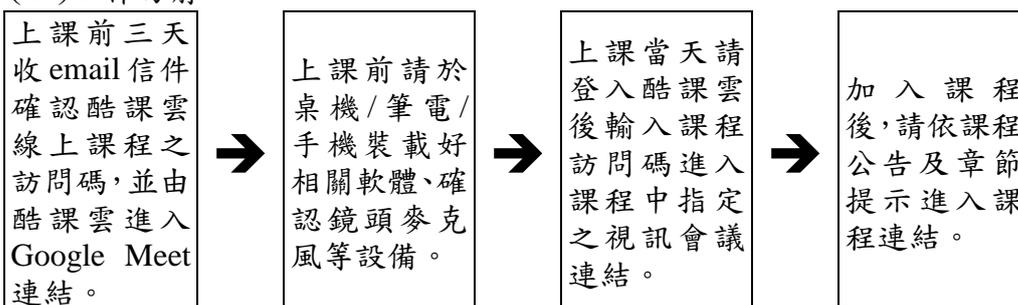
十、取消及請假

- (一) 研習取消：錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或 .jpeg 格式)，寄到 ha_hsiung@mail.taipei.gov.tw 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。
- (二) 研習請假：如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內提出具體事由、填具請假單後（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），在工作坊上課前寄到 ha_hsiung@mail.taipei.gov.tw，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。
- (三) 為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習如無故不出席亦未請假累計達 3 次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統內暫停報名本中心各研習班之權利 3 個月。

十一、注意事項

- (一) 本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。

(二) 工作坊前



(三) 工作坊中

1. 請準時加入線上教室：為尊重講座及課程同儕，參與線上課程請務必準時加入，若超過 20 分鐘未能進入線上課程平台，將取消加入當次課程，以免影響課程進行。
2. 課程規範：請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

(四) 工作坊後

1. 課程結束後，請各學員依講師設計之學習歷程作業格式，繳交 300-500 字學習心得。
2. 本工作坊結束後請上網填寫課程後回饋問卷。

十二、研習時數：研習結束後，得依實際參與狀況核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數 1/5（3 小時）者，不核予研習時數。

十三、聯絡方式：熊勤之組員，連絡電話：(02)28616942轉221，傳真：(02)28611119，

電子信箱：ha_hsiung@mail.taipei.gov.tw。

十四、**研習經費**：由本中心相關研習經費項下支應。

十五、**其他**：本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。