

# 臺北市教師研習中心

## 113年教師希望心坊

### 第3期「克服自卑的勇氣」線上讀書會實施計畫

一、課程依據：依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/人數：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師/30人。

四、上課地點：【線上課程】採Google Meet平台。

五、課程及報名截止日期：

| 課程日期                     | 報名截止日期              |
|--------------------------|---------------------|
| 113 年 2 月 22、29 日(星期四)下午 | 即日起至 2 月 2 日(星期五)截止 |

六、課程內容：（課程若有更動以網路公布為準）

| 課程主題        | 克服自卑的勇氣     |                                                                                                                                                                                                                                                                               | 課程時數 | 6 小時 | 人數                            | 30 |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------------------------------|----|
| 日 期         | 時 間         | 單 元 課 程                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |      | 講                             | 座  |
| 2/22<br>(四) | 13:30-16:10 | 克服自卑的勇氣-從阿德勒心理學談教養(上)                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      | 國立臺北教育大學<br>心理與諮商學系<br>曾端真 教授 |    |
| 2/29<br>(四) | 13:30-16:10 | 克服自卑的勇氣-從阿德勒心理學談教養(下)                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |                               |    |
| 課程簡介        |             | 讀書會書籍:克服自卑的勇氣-從阿德勒心理學談教養<br>「克服困難是建立自尊的唯一途徑」，人生的成就是在一次又一次的克服自卑中所堆疊而成，克服自卑的勇氣能幫助孩子鬆綁自我設限釋放創造力與發展潛力，從嬰兒時期就要走對方向，可以讓教養孩子的擔子變得輕省。<br>本書將四個主軸:1. 孩童人格發展的目標-社群情懷;2. 理解孩童行為的意義-心靈活動；3. 正確回應-滿足孩子情感連結的安全感；4. 正確教導-培養孩子獨立自主，建立磐石上的自我價值。融會在〈教養目標篇〉、〈教養守則篇〉和〈教養方法篇〉，最後再以五個案例帶領讀者從理論跨到實務。 |      |      |                               |    |
| 備註          |             | 為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：<br><a href="https://reurl.cc/j3gn7q">https://reurl.cc/j3gn7q</a> 。                                                                                                                                                                    |      |      |                               |    |

## 七、報名方式：

(一)請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。

(二)為提升學習效益，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下：  
<https://reurl.cc/j3gn7q>。

(三)基於研習資源運用之公平、普及性，遴選順序如下：

1. 參加次數：一年內未參加過教師希望心坊學期間辦理之相關課程者優先。
2. 報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業。(仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者)。
3. 如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。

(四)報名截止日後，依遴選順序錄取學員，並以各學員於教師在職研習網登錄之電子郵件信箱寄送錄取通知及本次研習相關注意事項等通知。

## 八、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)出席時請將暱稱改為中文本名，以利將來核發研習時數，未遵守者因無法辨識身分，不給予研習時數。
- (三)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**。

## 九、出/缺席：

- (一)參加研習之學員請準時出席，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。
- (二)完成報名程序之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於3日內完成補假程序。

十、研習時數：全程參與者，核發6小時研習時數。請假時數超過研習總時數五分之一者(1小時)，不核予研習時數。

十一、聯絡方式：劉怡秀老師，連絡電話：(02)28616942轉240，傳真：(02)28611119，  
電子信箱：bg3566@gov.taipei。

十二、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十三、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。