

臺北市教師研習中心 函

地址：112091臺北市北投區建國街2號
承辦人：尤惠娟
電話：02-28616942轉220
電子信箱：grace9042@mail.taipei.gov.tw

受文者：臺北市立景美女子高級中學

發文日期：中華民國110年7月7日
發文字號：北市師輔字第1106001933號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：110年云端耘心工作坊「正念減壓」課程實施計畫1份
(16205439_1106001933_1_ATTACH1.pdf)

主旨：檢送本中心110年云端耘心工作坊～第4期「正念減壓」課程實施計畫1份，請貴校轉知所屬教師鼓勵報名參加並惠予公假登記，請查照。

說明：

- 一、依據本中心教師諮商輔導支持體系設置「教師希望心坊（Teachers' Hope Bonding）」工作計畫辦理。
- 二、旨揭工作坊辦理宗旨係提升教師心理健康，提供教師全人成長、探索與整合的資源，轉知貴校教師報名參加。
- 三、參加對象、人數：本市所屬各級學校（含附設幼兒園）教師40人。
- 四、課程日期與時數如下：合計30小時，須全程參與。
 - （一）線上課程：110年10月1、8、15、22、29日、11月5、12、19日（星期五）下午1時30分至4時10分。每次3小時，共8次。
 - （二）實體課程：110年10月23（星期六）上午9時至下午4時10分，6小時。

景美女中 1100707



MTAA1106005872

五、報名截止日期：即日起至110年8月31日止。

六、工作坊相關事項：辦理方式、報名方式、遴選順序等，請參考附件之實施計畫。

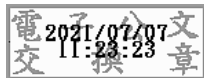
七、注意事項：為落實新型冠狀病毒防疫工作，並避免疫情因群聚而擴大，請配合下列事項：

(一)學員於實體課程研習前如有發燒、呼吸道不適（咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏）等症狀，請勿出席並主動聯繫承辦人員取消研習。

(二)實體課程期間請佩戴口罩。

正本：臺北市政府教育局所屬公私立各級學校（含附設國立中小學及市立幼兒園）

副本：



公文文號：1106005872

主旨：檢送本中心110年云端耘心工作坊～第4期「正念減壓」課程實施計畫1份，請貴校轉知所屬教師鼓勵報名參加並惠予公假登記，請查照。

★意見欄

