

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：陳瑞霞
電話：02-28616942分機223
電子信箱：vf2086@gov.taipei

受文者：臺北市立景美女子高級中學

發文日期：中華民國114年3月7日
發文字號：北市師輔字第1146000685號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：114年心坊第10-13期_會呼吸的線條-身心紓壓禪繞畫_實施計畫(含附件_練習稿) (36268779_1146000685_1_ATTACHMENT1.pdf)

主旨：檢送本中心114年教師希望心坊課程~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1份，請轉知教師及教保服務人員鼓勵報名參加，請查照。

說明：

- 一、依本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、查學期間教師常處於高張壓力之緊張情緒中，為使教師有能力在面對壓力情境中仍保持專業素養，本中心藉由旨揭課程以提供多元的教師諮商輔導支持服務，幫助教師覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。
- 三、參加對象：本市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師及教保服務人員。
- 四、課程時間：
 - (一)第10期「春之初-禪繞希望小卡」：114年3月19日(星期三)19:00~20:40。
 - (二)第11期「圓圓滿滿-禪陀羅」：114年4月16日(星期三)19:00~20:40。



(三) 第12期「迎節慶-禪繞包心粽」：114年5月14日(星期三)
19:00~20:40。

(四) 第13期「窗裡窗外-我所見的禪繞風景」：114年6月11日
(星期三)19:00~20:40。

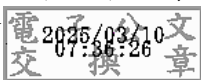
五、線上課程：登入Google meet平台，並使用酷課APP進行簽
到上課。

六、報名截止日期：各期採獨立報名，即日起至該期上課日
止。

七、課程內容、報名流程等相關事項，詳如附件實施計畫。

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：社團法人台北市教師會



裝

訂

線



公文文號：1143002600

主旨：檢送本中心114年教師希望心坊課程~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1份，請轉知教師及教保服務人員鼓勵報名參加，請查照。

★意見欄

1.景美女中 景美女中各組室 教師兼資料組長 鍾芳蘭 送陳/會 114/03/11 08:30:37

擬辦:

- 1.公告研習訊息。
- 2.文陳後存查。

2.景美女中 景美女中各組室 教師兼輔導主任 吳思端 決行 114/03/11 12:41:39

如擬

TAIPEI
臺北