

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：臺北市立建國高級中學

發文日期：中華民國114年4月25日
發文字號：北市師輔字第11460011722號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：114年教師希望心坊第14-15期課程實施計畫(發文版)
(37096881_11460011722_1_ATTACHMENT1.pdf)

主旨：檢送本中心教師希望心坊第14-15期課程實施計畫，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、依臺北市高級中等以下學校教師諮商輔導支持服務實施辦法辦理。
- 二、辦理多元的諮商輔導知能及成長、紓壓課程，透過不同議題之探討，提供教師諮商輔導支持的資源，以紓解教師工作壓力、進而自我覺察及統整，協助教師在壓力情境中穩定，以提升教師教學及輔導效能，增進教師心理健康。
- 三、參加對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。。

四、課程主題/時間/講座：

(一)第14期：

- 1、主題：「啟動職場心能量_從心點燃工作的熱情與活力」



2、時間：114年5月2日(星期五)下午1時30分至4時10分

3、講座：黃柏嘉心理師。

(二)第15期：

1、主題：「主人與兩極覺察－自我對話與內在整合初探」。

2、時間：114年5月14日(星期三)下午2時至4時。

3、講座：趙慈慧心理師。

五、上課地點：線上課程/Google Meet平台。

六、報名截止：即日起至課程上課日止。

七、課程介紹、報名流程等相關事項請參考附件。

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

