

## 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：朱毋我  
電話：02-286126942轉240  
電子信箱：BV6855@gov.taipei

受文者：臺北市立大同高級中學

發文日期：中華民國115年3月2日

發文字號：北市師輔字第11560005712號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：115年雲端耘心工作坊「迎向美好人生實施計畫」及人生有情系列課程內容各1份 (41873875\_11560005712\_1\_ATTACHMENT1.pdf、41873875\_11560005712\_1\_ATTACHMENT2.pdf)

主旨：檢送本中心115年「雲端耘心工作坊」美好人生—人生有情系列課程實施計畫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、透過不同議題探討，辦理紓壓多元知能，提供教師諮商輔導支持資源，期能提升教師教學及輔導效能，進而自我覺察及統整，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)第一講：「文學中的私密人生—李琴峰《生之祝禱》」  
115年3月18日（星期三） 19：00 至 20：40
  - (二)第二講：「音樂紓壓—音樂聽見你的心」115年4月01日  
（星期三） 19：00 至 20：40
  - (三)第三講：「音樂舒眠—音樂裡的瞌睡蟲」115年4月08日

大同高中 1150302



\*MYAA1156002083\*

(星期三) 19:00 至 20:40

(四) 第四講：「文學中的私密人生—李佳穎《進烤箱的好日子》」115年4月22日(星期三) 19:00 至 20:40

(五) 第五講：「調頻你的聲音能量」115年5月06日(星期三) 19:00 至 20:40

(六) 第六講：「聲心紓壓」115年5月20日(星期三) 19:00 至 20:40

(七) 第七講：「問世間幽默為何物」115年5月27日(星期三) 19:00 至 20:40

(八) 第八講：「走向內在安定的練習」115年6月03日(星期三) 19:00 至 20:40

(九) 第九講：「安定之後，情緒要往哪裡去？」115年6月10日(星期三) 19:00 至 20:40

(十) 第十講：「禪繞端午·畫出安定與祝福」115年6月17日(星期三) 19:00 至 20:40

五、線上課程請登入Google meet平臺(<https://meet.google.com/rtd-sfhs-ggv>)，並使用酷課APP進行簽到上課，課程結束填寫「簽退表單」簽退，當次全程參與研習每期核予研習時數2小時。

六、報名日期、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

2026/03/02  
09:29:32  
電子公文  
交換文章