

新北市立北大高級中學 函

地址：237021新北市三峽區大義路277號
承辦人：黃伊崙
電話：(02)26742666 分機501
傳真：
電子信箱：lun0418@bdsh.ntpc.edu.tw

受文者：國立花蓮女子高級中學

發文日期：中華民國114年9月3日
發文字號：新北北高輔字第11496077081號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：實施計畫 (96077081_2-正念系列實施計畫.pdf)

主旨：為落實推動十二年國民基本課程綱要數位前導學校計畫，
本校辦理「生命教育與社會情緒學習－正念減壓工作坊」
研習，請鼓勵貴校教師參加，並惠予參加人員公(差)假登
記及課務排代，請查照。

說明：

一、依據本校114學年度高中優質化暨十二年國民基本教育課程
綱要高中數位前導學校計畫辦理。

二、研習資訊：

(一)研習時間：

- 1、場次一：114年9月18日 不捲入情緒的練習。
- 2、場次二：114年10月2日 正念溝通。
- 3、場次三：114年11月6日 自我接納。
- 4、場次四：114年12月11日 與壓力共處。
- 5、場次五：115年1月8日 運動按摩實作。

(二)研習地點：新北市立北大高中三樓大會議室(新北市三峽
區大義路277號)。



(三)研習講師：

- 1、台灣正念工坊蔡佩真老師。
- 2、新北市立北大高中 許惟捷主任。

三、報名方式：

(一)報名對象：114學年受高中優質化輔助方案(含十二年國民基本教育前導學校)補助學校、有興趣之高中(職)及鄰近國中教師共30名，採先報名先錄取。

(二)報名方式：請至「全國教師在職進修資訊網」報名，

- 1、場次一課程代碼：5184615。
- 2、場次二課程代碼：5184620。
- 3、場次三課程代碼：5184622。
- 4、場次四課程代碼：5184627。
- 5、場次五課程代碼：5205016。

(三)報名時間：即日起至該場次研習前一日下午4時止。

(四)完成研習並簽到退，各場次核發研習時數2小時。

四、請貴校協助公告研習資訊、鼓勵教師參加，並惠予參加教師公假登記及課務排代。

五、如有疑義請洽承辦人：輔導組長黃伊崙，聯絡電話：02-26742666#501，電子信箱：counsel@bdsh.ntpc.edu.tw。

六、檢附活動實施計畫供參。

正本：新北市各公立高中職、新北市各私立高中職、臺北市各公立高中、臺北市各私立高中(除 臺北市私立強恕高級中學 外)、桃園市立各公立高中、宜蘭縣各公私立高中職、花蓮縣各公私立高中職

副本：新北市政府教育局

