

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：天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學

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

