

## 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：陳佳琳  
電話：02286169425轉227  
電子信箱：ak9172@gov.taipei

受文者：臺北市立萬芳高級中學

發文日期：中華民國114年9月1日  
發文字號：北市師輔字第1146002582號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：實施計畫1份 (39108609\_1146002582\_1\_ATTACH1.pdf)

主旨：檢送本中心教師希望心坊九月份課程實施計畫1份，請轉知所屬教師鼓勵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、配合114新學年且適逢九月教師節，為提供教師身心靈知能成長及舒壓課程，提供教師諮商輔導支持資源並紓解工作壓力，辦理「壓力fun輕鬆-用芳香療法緩解壓力的身心配方」活動，引進芳香療法、精油體驗和手做精油小物，開啟芳香療癒和身心靈體驗，在香氣裡練習正念呼吸，達到身心靈放鬆與安頓自己。

三、活動內容如下：

- (一) 主題：壓力fun輕鬆—芳香療法緩解壓力的身心配方。
- (二) 日期：114年9月24日（三）上午9時—12時。
- (三) 講座：高翊齡諮商心理師、高階芳療師。
- (四) 上課地點：臺北市教師研習中心教師希望心坊。
- (五) 報名日期：114年9月10日（三）截止。

萬芳高中 1140901



\*PPAA1146010319\*

四、檢附課程實施計畫1份。

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

電子文  
交換章  
2025/09/01  
11:46:15

裝

訂

線

97