檔　　號:
保存年限:

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：張佑珍
電話：02-28616942#225
傳真：02-28611264
電子信箱：bw0139@gov.taipei

受文者：臺北市立萬芳高級中學

發文日期：中華民國115年10月20日
發文字號：北市師輔字第1156003100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-美好人生-冬之章實施計畫、登入qrcode各1份(45593314_1156003100_1_ATTACH1.pdf、45593314_1156003100_1_ATTACH2.png)

主旨：檢送本中心115年雲端耘心工作坊「美好人生-冬之章」實施計畫，請轉知並鼓勵所屬教師參加，請查照。

說明：

一、依據本中心教師諮商輔導支持服務作業要點辦理。

二、為透過不同議題探討，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持資源，以達到紓解教師工作壓力及增進心理健康之目的，特辦理旨揭工作坊。

三、旨揭課程規劃摘要如下：

(一)課程辦理時間與內容：

1、115年11月25日（星期三）18:30至20:00：〈調頻你的聲音能量〉（講師：朱家綺廣播主持人）。

2、115年12月2日（星期三）18:30至20:00：〈聲心紓壓〉（講師：朱家綺廣播主持人）。

3、115年12月23日（星期三）18:30至20:00：〈音樂紓壓處方箋-音樂聽見你的心〉（講師：李明蒨音樂教育

萬芳高中 1151020
PPAA1156012453

家）。

4、115年12月30日（星期三）18:30至20:00：〈音樂舒眠處方箋-音樂裡的瞌睡蟲〉（講師：李明蒨音樂教育家）。

(二)參加對象： 本市所屬各級學校（含幼兒園）教師。

(三)授課平臺：採線上 Google Meet 平臺進行（連結參見實施計畫）。

四、檢附旨揭實施計畫及登入QRcode各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：電子公文交換章 2026/10/20 10:20:52