

## 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：陳瑞霞  
電話：02-28616942分機223  
電子信箱：vf2086@gov.taipei

受文者：臺北市立內湖高級工業職業學校

發文日期：中華民國114年3月7日

發文字號：北市師輔字第1146000685號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：114年心坊第10-13期\_會呼吸的線條-身心紓壓禪繞畫\_實施計畫(含附件\_練習稿)(36268779\_1146000685\_1\_ATTACHMENT1.pdf)

主旨：檢送本中心114年教師希望心坊課程~第10-13期「會呼吸的線條-身心紓壓禪繞畫」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、查學期間教師常處於高張壓力之緊張情緒中，為使教師有能力在面對壓力情境中仍保持專業素養，本中心藉由旨揭課程以提供多元的教師諮商輔導支持服務，幫助教師覺察及統整自我，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10期「春之初-禪繞希望小卡」：114年3月19日(星期三)19:00~20:40。
  - (二)第11期「圓圓滿滿-禪陀羅」：114年4月16日(星期三)19:00~20:40。

電子  
文  
時

3

內湖高工 1140307



\*NSAA1146002851\*

(三)第12期「迎節慶-禪繞包心粽」：114年5月14日(星期三)  
19:00~20:40。

(四)第13期「窗裡窗外-我所見的禪繞風景」：114年6月11日  
(星期三)19:00~20:40。

五、線上課程：登入Google meet平台，並使用酷課APP進行簽  
到上課。

六、報名截止日期：各期採獨立報名，即日起至該期上課日  
止。

七、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

