

臺北市教師研習中心 函

地址：11291臺北市北投區建國街2號

承辦人：尤惠娟

電話：02-28616942轉220

傳真：02-28611119

電子信箱：tieg@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11日

發文字號：北市師輔字第1146000706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 (36298710_1146000706_1_ATTACHMENT1.pdf)

主旨：檢送本中心114年云端耘心工作坊第2、3期-給自己一個

「職場喘息的機會」：職場療癒(上、下)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、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、日期時間：

(一)第2期-給自己一個「職場喘息的機會」：職場療癒

(上)：114年4月8、15、22、29日、5月6日(以上均為週

內湖高工 1140311



NSAA1146002999

二)晚上7時30分-9時。

(二)第3期-給自己一個「職場喘息的機會」：職場療癒

(下)：114年5月13、20、27日、6月3、10日(以上均為週

二)晚上7時30分-9時。

五、線上課程：登入Google meet平台。

六、上述第2、3期工作坊可獨立受理報名，歡迎想更深化學
習、培養反思記錄習慣的老師可報上、下兩期工作坊；相
關課程內容、報名流程等事項，詳實施計畫。

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

