

# 臺北市立松山高級中學 105 學年度輔導知能研習 「教師壓力釋放—身心紓壓的妙方」研習計畫

## 一、依據：

- (一)、 教育部 106 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- (二)、 臺北市教育局 106 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- (三)、 本校 105 學年度輔導工作計畫。

## 二、研習目的：

- (一)、 提升教師的精神生活，學習讓自己紓壓的方法。
- (二)、 協助教師認識不同的紓壓技巧，以應用於學生輔導實務上。

## 三、研習對象：臺北市高中職及國中教師。

## 四、研習地點：臺北市立松山高級中學三樓大會議室。

## 五、研習時間：106 年 5 月 23 日(二)上午 10 時至 12 時。

## 六、研習主題、講師、地點、實施時間：

日期	主題	場地	講師
5/23(二) 10:00-12:00	教師壓力釋放— 身心紓壓的妙方	簡報室	黃龍杰心理師 (中崙諮商中心)

## 七、經費：活動所需講師鐘點費，由本校輔導活動經費項下支應。

## 八、報名方式：請於 106 年 5 月 22 日(一)下午五點前完成報名。請

逕上臺北市教師研習網(<http://insc.tp.edu.tw>)登錄報名並

完成薦派手續，或逕向輔導室康博瑜老師報名

(02)2753-5968#219

九、 聯絡人：松山高中輔導室康博瑜老師，(02)2753-5968#219。

十、 依簽到核予研習時數 2 小時。

十一、 本計畫經奉 核後實施，修正時亦同。