

# 臺北市私立文德女中 107 年度教師「專案輔導系列講座」—「情緒管理與壓力紓解」 實施計畫

一、依據：本校 107 學年度學生輔導工作計畫、臺北市教師研習中心 107 年度「教師專案輔導」系列講座實施計畫辦理。

二、研習目的：

(一)提升教師對青少年常表現出的情緒困擾樣態的知覺。

(二)增進教師對情緒困擾青少年的輔導策略知能。

三、研習主題：**青少年常見的情緒困擾與輔導策略**

四、研習對象：本校教師及臺北市各公私立高國中對此主題有興趣之教師。

五、研習時間：107 年 11 月 30 日（星期五）15:00~17:00

六、研習地點：本校海星樓四樓會議室（臺北市內湖成功路三段 70 號）

七、主講人：李季芳心理師（臺北市學生輔導諮商中心內湖區駐區心理師）

八、活動流程：

日期	時間	項目	主持人/主講人
107 年 11 月 30 日 （星期五）	14:50~15:00	報到	輔導室
	15:00~17:00	青少年常見的情緒困擾與 輔導策略	李季芳心理師

九、報名方式：

(一)報名日期：即日起至 11 月 28 日 16:00 止。

(二)臺北市教師請逕至臺北市教師研習網(<http://insc.tp.edu.tw>)報名，全程參與者，核予研習時數 2 小時。

(三)為配合環保政策，請與會者自行攜帶環保杯。

十、活動經費：講座鐘點費由臺北市教師研習中心 107 年度「教師專案輔導」系列講座經費項下支應，其餘雜項支出由本校 107 學年度相關經費項下支應。

十一、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

