

檔 號：

保存年限：

## 臺南市政府教育局 函

地址：708201臺南市安平區永華路2段6號  
承辦人：楊濶瑜  
電話：(06)2991111分機8673  
電子信箱：as642476@mail.tainan.gov.tw

受文者：臺南市立佳里國民中學

發文日期：中華民國114年9月15日

發文字號：南市教人(一)字第1141292550號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：講座資訊表1份

主旨：本局為促進與維護教師心理健康，訂於本（114）年9月30日（星期二）辦理「壓力停看聽，調節跟著走」主題講座，請查照並鼓勵所屬教師報名參加。

說明：

- 一、依據本市市立高級中等以下學校及幼兒園教師諮商輔導支持體系設立辦法辦理。
- 二、旨揭講座相關事項摘要如次：
  - （一）參加對象：本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師。
  - （二）上課時間：114年9月30日（星期二）下午2時至4時。
  - （三）上課地點：芯寬欣心理治療所（臺南市北區北安路一段273號）3F教室。
  - （四）報名人數：以20人為限。
  - （五）報名期限及方式：自即日起至本(114)年9月19日（星期五）止，請至本局學習護照系統（<https://e-learning.tn.edu.tw/>）完成報名程序（請逕搜尋課程代碼：310324）。
  - （六）請於上課前10分鐘完成報到手續，課程全程參與者，核予2小時學習時數。
- 三、檢附講座資訊表1份。

正本：臺南市政府所屬各級學校(臺南市私立昭明國民中學除外)

副本：寬欣心理治療所、本局人事室

## 講座資訊表

課程名稱	壓力停看聽，調節跟著走
講師	王興豪臨床心理師
簡介	在教師的工作環境中，時常需要處理各種大小生活照顧事情，變化多端時間緊迫的狀態下，身心壓力大又無處釋放。在這2小時的講座課程中，將藉由身體、情緒、想法等方面來帶領體驗多項紓壓技巧（正念引導、身心調節、放鬆練習等），期待讓參與者可以從中帶走一些在忙碌的生活中能夠使用的選擇。
課程時間	114/9/30 (二) 14:00-16:00 (課程代碼：310324)
上課地點	芯寬欣心理治療所 (臺南市北區北安路一段273號) 3F教室
參加對象	本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師
報名人數	至多 20 人 (5人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果)
報名期限	即日起至114年9月19日(星期五)止
報名網址	本局學習護照網站 ( <a href="https://e-learning.tn.edu.tw/">https://e-learning.tn.edu.tw/</a> )
聯絡人	芯寬欣心理治療所 吳小姐、廖小姐 06-2510560