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

1. 依據：
	1. 教育部106年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
	2. 臺北市教育局106年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
	3. 本校105學年度輔導工作計畫。
2. 研習目的：
	1. 提升教師的精神生活，學習讓自己紓壓的方法。
	2. 協助教師認識不同的紓壓技巧，以應用於學生輔導實務上。
3. 研習對象：臺北市高中職及國中教師。
4. 研習地點：臺北市立松山高級中學三樓大會議室。
5. 研習時間：106年5月23日(二)上午10時至12時。
6. 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) |

1. 經費：活動所需講師鐘點費，由本校輔導活動經費項下支應。
2. 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
3. 聯絡人：松山高中輔導室康博瑜老師，(02)2753-5968#219。
4. 依簽到核予研習時數2小時。
5. 本計畫經奉 核後實施，修正時亦同。