檔　　號:
保存年限:

國立基隆高級中學 函

地址：205基隆市暖暖區源遠路20號
聯 絡 人：黃相文
電　　話：02-24582052分機220
傳　　真：24588214
電子郵件：a222wen@go.edu.tw

受文者：基隆市立中山高級中學

發文日期：中華民國115年10月21日
發文字號：基中教字第1150200402號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：1029老師也會累給教育工作者的情緒充電站實施計畫發文.pdf
(115A202496_1_21152941529.pdf)

主旨：為落實推動十二年國民基本課程綱要數位前導學校計畫，本校辦理北一區數位前導暨高中優質化區域聯合增能講座『老師也會累_給教育工作者的情緒充電站工作坊』，請貴校薦派教師參加，並惠予參加人員公(差)假登記，課務排(調)代，請查照。

說明：

一、依據教育部國民及學前教育署115年8月31日臺教國署高字第1155404545號函核定之「115學年度十二年國民基本教育課程綱要普通型數位前導學校計畫」辦理。

二、本研習旨在協助教育工作者覺察教學與行政工作中的情緒壓力，透過情緒覺察、壓力調適及自我照顧等方式，學習實用的情緒調節技巧。期望教師能適時整理情緒、補充心理能量，提升工作韌性與幸福感，並以更穩定、正向的狀態面對教育工作與學生。。

三、旨揭活動摘述如下:

(一)時間：115年10月29日(星期四)下午1時至3時。

(二)地點：本校弘道樓一樓多功能智慧教室（基隆市暖暖區源遠路20號）。

(三)主題：老師也會累_給教育工作者的情緒充電站工作坊。

(四)講師：黃微媄諮商心理師。

四、參加對象：北一區及基宜花區高中優質化計畫辦理學校之教師。

五、報名方式、日期及其他注意事項：

(一)聯絡人：前導助理林小姐，電子郵件klsh0517@go.edu.tw。

(二)請於10月27日(星期二)前完成報名作業，報名網址：https://forms.gle/ry7euoTHxzseWDMK8 。

(三)本次研習需自備筆電。

六、檢附旨揭活動實施計畫一份(如附件)。

七、副本抄送基隆市政府教育處，請惠予轉知所屬學校，並鼓勵基隆市課程工作圈輔導員暨種子教師及各校教師踴躍報名參加，請惠予核予教師參與研習公假辦理，課務派代。

正本：國立蘭陽女子高級中學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、基隆市立暖暖高級中學、國立宜蘭高級中學、國立基隆女子高級中學、國立花蓮高級中學、基隆市立中山高級中學、國立羅東高級中學、中道學校財團法人宜蘭縣中道高級中學、國立花蓮女子高級中學、基隆市立安樂高級中學、基隆市立八斗高級中學、花蓮縣私立海星高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立北大高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立雙溪高級中學、新北市立錦和高級中學、國立華僑高級中等學校、新北市立石碇高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立光復高級中學、新北市立秀峰高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立丹鳳高級中學、新北市立金山高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立泰山高級中學、新北市立永平高級中學、天主教光仁學校財團法人新北市光仁高級中學、南山學校財團法人新北市南山高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市私立竹林高級中學、天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學、金陵學校財團法人新北市金陵女子高級中學、剛恆毅學校財團法人新北市天主教恆毅高級中學、新北市私立淡江高級中學、中信國際學校財團法人新北市私立中信高級中等學校、新北市私立聖心女子

高級中學、新北市私立徐匯高級中學、鄭義燕學校財團法人新北市私立格致高級中等學校、臺北市立大直高級中學、臺北市立大理高級中學、臺北市立成功高級中學、臺北市立中正高級中學、臺北市立中崙高級中學、臺北市立松山高級中學、臺北市立萬芳高級中學、臺北市立陽明高級中學、臺北市立華江高級中學、臺北市立成淵高級中學、臺北市立百齡高級中學、臺北市立復興高級中學、臺北市立內湖高級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立西松高級中學、臺北市立育成高級中學、臺北市立和平高級中學、臺北市立大同高級中學、臺北市立永春高級中學

副本：基隆市政府教育處（含附件）、本校教務處 電子公文交換章 2026/10/22 07:59:01

裝

訂

線