檔　　號:
保存年限:

金陵學校財團法人新北市金陵女子高級中學 函

地址：241017新北市三重區重新路五段656號
承辦人：專案助理_簡佑真
電話：02-29956776#514
傳真：02-29992737
Email：cyc1369@g.glghs.ntpc.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4月8日
發文字號：陵教字第1150000044號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：(實施計畫) 金陵女中「眼睛瑜珈」工作坊 (393501800U_1150000044_989-1.pdf)

主旨：本校辦理114學年度第二學期高優暨前導計畫SEL工作坊【眼睛瑜珈】，敬邀貴校有興趣教師踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、研習資訊：

(一) 研習主題：眼睛瑜珈

(二) 主講者：林祺海Marx老師

(三) 研習時間：115年4月21日 (二) 14時00分至16時00分。

(四) 研習地點：金陵女中至德樓2F演藝廳。

(五) 研習簡介：透過簡單的眼部運動與放鬆技巧，協助教師舒緩視覺疲勞，提升專注力與教學活力。課程結合社交情緒學習理念，讓教師在自我照顧中培養覺察與平衡，進而增進身心健康，強化教學效能與幸福感。。

二、參加對象：北一區前導及高優計畫學校之教師。

三、報名資訊：

（一）報名時間：即日起至115年4月17日（五）下午5點

（二）報名連結：https://forms.gle/ySyAY6Ckm7KtU8zW8

（三）研習時數：全程參與者核予2小時研習時數，或依實際參與時數核發。

四、其他事項：

（一）敬請各校惠予參與人員公(差)假出席參加及課務排代。

（二）如有疑問請洽金陵女中前導計畫助理 簡小姐(聯絡電話：02-29956776分機514)。

正本：中道學校財團法人宜蘭縣中道高級中學、國立宜蘭高級中學、國立羅東高級中學、國立蘭陽女子高級中學、花蓮縣私立海星高級中學、國立花蓮女子高級中學、國立花蓮高級中學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、國立基隆女子高級中學、國立基隆高級中學、基隆市立八斗高級中學、基隆市立中山高級中學、基隆市立安樂高級中學、基隆市立暖暖高級中學、輔仁大學學校財團法人基隆市輔大聖心高級中學、天主教光仁學校財團法人新北市光仁高級中學、天主教崇光學校財團法人新北市崇光高級中學、南山學校財團法人新北市南山高級中學、剛恆毅學校財團法人新北市天主教恆毅高級中學、國立華僑高級中等學校、新北市立三民高級中學、新北市立三重高級中學、新北市立中和高級中學、新北市立丹鳳高級中學、新北市立北大高級中學、新北市立永平高級中學、新北市立石碇高級中學、新北市立光復高級中學、新北市立安康高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市立秀峰高級中學、新北市立明德高級中學、新北市立板橋高級中學、新北市立林口高級中學、新北市立金山高級中學、新北市立泰山高級中學、新北市立清水高級中學、新北市立新北高級中學、新北市立新店高級中學、新北市立新莊高級中學、新北市立樹林高級中學、新北市立錦和高級中學、新北市立雙溪高級中學、新北市私立竹林高級中學、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、新北市私立淡江高級中學、天主教聖心學校財團法人新北市聖心女子高級中學、中信國際學校財團法人新北市私立中信高級中等學校

副本：電子公文交換章 2026/04/08 14:46:19