

## 臺北市松山區敦化國民小學 函

地址：10551臺北市敦化北路2號

承辦人：輔導組長 詹楷伶

電話：27414065#152

電子信箱：00530@thps.tp.edu.tw

受文者：臺北市中山區中山國民小學

發文日期：中華民國105年9月21日

發文字號：北市敦小輔字第10530217300號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：本校辦理105年度「推廣家長與社區生命教育知能研習」，敬請惠予公告，並鼓勵所屬家長踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、依據臺北市政府教育局105年2月18日北市教國字第10531563700號函辦理。

二、講座內容：

(一)主題：在生活中重現微笑~身心紓壓有妙方。

(二)講師：黃龍杰 中崙心理諮商師。

(三)這門課程您將獲得：1.預防精神官能症、心身症。2.紓壓的A計畫(

Action)、B計畫(Belief)。3.體驗放鬆運動~學習「耕田推拿法」。

(四)課程特色：有趣+有用。是本課程的兩大宗旨。在課程中，體驗多元化的教學法，強調流暢、風趣、互動，絕無冷場。並提供切身實用的資訊，協助聽眾現學現用，自助助人，改善家庭和職場健康。

(五)適合對象：上班族、成年人

(六)研習日期：105年11月12日上午9時00分至11時30分。

(七)研習地點：本校二樓音樂廳。

(八)報名方式：即日起至10月11日(二)止，逕至 <https://goo.gl/forms/KWK7Q7uLtA0QNbMQ2> 登錄報名。

(九)為響應環保，請自備環保杯。本校無提供停車位，請搭乘大眾運輸工具前往。

正本：臺北市松山區健康服務中心、臺北市松山區公所、臺北市松山區各里辦公處、臺北市政府教育局所屬公立國民小學（設有附設幼兒園）

副本：電子公文交換章

擬辦：公布於學校網頁。

教師兼資料組長 鄭莉頻  
105/09/21 14:24:55

教師兼代理輔導主任 吳承恩  
105/09/21 15:49:54

如擬

臺北市中山區  
中山國民小學 陳冠英  
105/09/21 17:49:48

TAIPEI

臺北

RCAA0047 內部資料