

## 臺南市 109 年度【友善校園】學生事務與輔導工作 生涯規劃課程與資訊運用「正念教育與壓力調適」 實施計畫(草案)

### 壹、依據：

- 一、教育部 109 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- 二、臺南市 109 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。

### 貳、目標：

協助學校教師瞭解與生涯相關的議題，如：情緒管理、休閒生活、壓力調適、時間規劃等，因應生涯融入班級管理或課程教學之需求。

### 參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：臺南市政府教育局
- 三、承辦單位：臺南市金城國中

肆、辦理日期：109 年 9 月 18 日(星期五) 上午 8 時 30 分至下午 12 時 30 分。

伍、研習地點：金城國中視聽教室。

陸、參加對象：本市國中教師，一般教師(含導師、課任教師)與行政主管人員優先錄取。另開放家長、社區、團體及企業人士參加。

柒、報名方式：預計 80 人，即日起請逕至本市學習護照報名。

捌、研習內容：課程表詳如附件。

玖、參加研習人員一律公(差)假登記，全程參與者核 4 小時之研習時數。

拾、經費來源：由教育部國民及學前教育署補助 2 萬 6,000 元。

拾壹、獎勵：本研習工作人員，依「臺南市高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理獎勵。

拾貳、本計畫陳教育部國民及學前教育署核定後實施，修正時亦同。

【附件】

臺南市 109 年度【友善校園】學生事務與輔導工作  
生涯規劃課程與資訊運用「正念教育與壓力調適」  
課程表

研習日期：109 年 9 月 18 日(星期五)

時 間：上午 8 時 30 分至下午 12 時 30 分

研習地點：臺南市金城國中

時間	課程內容	主持人/主講人
08：30-08：50	報到	金城國中
08：50-09：00	始業式	教育局長官 金城國中校長 輔諮中心主任
09：00-10：30 (90 分鐘)	正念教育與壓力調適	嘉南療養院 杜家興主任
10：30-10：40	休息時間	金城國中
10：40-12：10 (90 分鐘)	正念教育與壓力調適	嘉南療養院 杜家興主任
12：10-12：30	綜合座談	教育局長官 金城國中校長 輔諮中心主任
12：30	賦歸	金城國中