檔　　號:
保存年限:

國立蘭陽女子高級中學 函

地址：260宜蘭縣宜蘭市女中路二段355號
聯絡人：李佩陵
聯絡電話：03-9333819轉227
傳真電話：03-9353664
Email：lyt186@lygsh.ilc.edu.tw

受文者：屏東縣立東港高級中學

發文日期：中華民國115年11月11日
發文字號：蘭女教字第1150008663號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：(a102x0000u_1150008663ax_1.pdf)

主旨：本校健康與護理學科中心高屏共備社群與國立鳳新高中合作辦理「心生活」，敬請貴校惠允健康與護理教師公(差)假登記，請查照。

說明：

一、依據教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫及健康與護理學科中心115學年度工作計畫辦理。

二、研習資訊如下：

(一)療癒黏土情緒安寧：訂於115年12月3日(星期四)下午1時至4時假國立鳳新高中松炎樓B1健護教室辦理，課程代碼：5674139。

(二)「斷捨離」保安康：訂於115年12月17日(星期四)下午1時30至3時10分假國立鳳新高中松炎樓B1健護教室辦理，課程代碼：5809937。

三、出席教師課務排代費由任職單位依權責支應。

四、隨函檢附研習實施計畫1份。

正本：國立鳳新高級中學、國立鳳山高級商工職業學校、國立鳳山高級中學、國立旗美高級中學、國立旗山高級農工職業學校、國立高雄餐旅大學附屬餐旅高級中等學校、國立高雄師範大學附屬高級中學、國立高科實驗高級中等學校、國立岡山高級農工職業學校、國立岡山高級中學、國立中山大學附屬國光高級中學、新光學校財團法人高雄市新光高級中學、佛光山學校財團法人高雄市普門高級中學、明陽中學、高雄市私立樹德高級家事商業職業學校、高雄縣私立旗美高級商工職業學校、高雄市私立義大國際高級中學、華德學校財團法人高雄市華德高級工業家事職業學校、高雄市私立復華高級中學、高雄縣私立高英高級工商職業學校、高雄縣私立高苑高級工商職業學校、立志學校財團法人高雄市立志高級中學、高雄市私立正義高級中學、高雄市私立中華高級藝術職業學校、中山學校財團法人高雄市中山高級工商職業學校、高雄市私立大榮高級中學、高雄市私立三信高級家事商業職業學校、高雄市立福誠高級中學、高雄市立鼓山高級中學、高雄市立路竹高級中學、高雄市立瑞祥高級中學、高雄市立楠梓高級中學、高雄市立新興高級中學、高雄市立新莊高級中學、高雄市立高雄高級商業職業學校、高雄市立高雄高級工業職業學校、高雄市立高雄高級中學、高雄市立高雄女子高級中學、高雄市立海青高級工商職業學校、高雄市立前鎮高級中學、高雄市立林園高級中學、高雄市立左營高級中學、高雄市立文山高級中學、高雄市立六龜高級中學、高雄市立仁武高級中學、高雄市立中正高級中學、高雄市立中正高級工業職業學校、高雄市立中山高級中學、高雄市立小港高級中學、高雄市立三民高級中學、高雄市立三民高級家事商業職業學校、天主教道明學校財團法人高雄市道明高級中學、天主教明誠學校財團法人高雄市明誠高級中學、中正國防幹部預備學校、國立內埔高級農工職業學校、國立佳冬高級農業職業學校、國立東港高級海事水產職業學校、國立屏北高級中學、國立屏東女子高級中學、國立屏東高級工業職業學校、國立屏東高級中學、國立屏科實驗高級中等學校、國立恆春高級工商職業學校、國立潮州高級中學、屏東縣立大同高級中學、屏東縣立來義高級中學、屏東縣立東港高級中學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣私立民生高級家事商業職業學校、屏東縣私立美和高級中學、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學、國立臺南高級商業職業學校、國立臺南高級海事水產職業學校、國立臺南女子高級中學、國立臺南大學附屬高級中學、國立臺南第二高級中學、國立臺南第一高級中學、國立新豐高級中學、國立新營高級中學、國立新營高級工業職業學校、國立新化高級中學、國立新化高級工業職業學校、國立曾文高級農工職業學校、國立曾文高級家事商業職業學校、國立善化高級中學、國立臺南家齊高級中等學校、國立後壁高級中學、國立南科國際實驗高級中學、國立成功大學附屬臺南工業高級中等學校、國立白河高級商工職業學校、國立玉井高級工商職業學校、國立北門高級農工職業學校、國立北門高級中學、臺南市立南寧高級中學、臺南市立沙崙國際高級中等學校、臺南市立永仁高級中學、臺南市立大灣高級中學、臺南市立土城高級中學、崑山國際學校財團法人臺南市崑山高級中等學校、臺南光華學校財團法人臺南市光華高級中學、中信金國際學校財團法人臺南市私立中信國際高級中等學校、天主教聖功學校財團法人臺南市天主教聖功女子高級中學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學、臺南市私立瀛海高級中學、方濟會學校財團法人臺南市黎明高級中學、臺南市德光高級中學、臺南市私立慈幼高級工商職業學校、陽明學校財團法人臺南市陽明高級工商職業學校、臺南市私立港明高級中學、臺南市私立南英高級商工職業學校、臺南市私立南光高級中學、臺南市私立長榮高級中學、臺南市私立長榮女子高級中學、臺南市私立明達高級中學、臺南市亞洲高級餐旅職業學校、臺南市私立育德工業家事職業學校、臺南市六信高級中學、國立嘉義高級商業職業學校、國立嘉義高級中學、國立嘉義高級工業職業學校、國立嘉義高級家事職業學

校、國立嘉義女子高級中學、國立嘉科實驗高級中等學校、國立新港藝術高級中學、國立華南高級商業職業學校、國立東石高級中學、國立民雄高級農工職業學校、嘉義縣立竹崎高級中學、嘉義縣立永慶高級中學、嘉義市私立興華高級中學、嘉義市私立輔仁高級中學、嘉義市私立嘉華高級中學、嘉義縣私立萬能高級工商職業學校、嘉義市私立東吳高級工業家事職業學校、嘉義縣私立協同高級中學、宏仁學校財團法人嘉義市宏仁高級中等學校、宏仁學校財團法人嘉義市立仁高級中等學校

副本：電子公文交換章 2026/11/11 14:49:15

裝 訂 線

國立鳳新高中暨普通型高級中等學校健康與護理學科中心
高屏區跨校共備社群「心生活」教師研習實施計畫

壹、計畫依據

一、教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。

二、普通型高級中等學校健康與護理學科中心 115 學年度工作計畫。

貳、研習目標

一、透過療癒黏土實作體驗，引導教師覺察及情緒表達，增進情緒調適與心理健康知能。

二、藉由「斷捨離」理念，培養教師整理生活環境、減輕心理壓力及建立健康生活型態之能力，落實身心健康促進。

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：國立鳳新高級中學

普通型高級中等學校健康與護理學科中心-國立蘭陽女子高級中學

三、聯絡資訊：

（一）國立鳳新高中健康與護理科陳依梅老師

電話：07-7658288轉8002、信箱：11001@fhsh.khc.edu.tw

（二）健康與護理學科中心：電話：03-9333819轉227、信箱：health@lygsh.ilc.edu.tw

肆、活動資訊

一、研習對象：高屏地區健康與護理共備社群教師優先，開放南區健康與護理教師。

二、研習時數：請出席教師務必簽到，作為研習時數核定依據。

三、報名方式：請登入「教育部全國教師在職進修資訊網」於期限前完成報名。

四、相關資訊：每場次活動前 5 分鐘完成報到，準時上課。

場次	研習名稱/講師	日期/地點	課程代碼	人數	報名期限
01	**療癒黏土情緒安寧** 高雄瑞莉格門市手作黏土 王淑婷老師	115 年 12 月 3 日(四) 下午 1：00 - 4：00 國立鳳新高中 松炎樓 B1 健護教室	5674139 (鳳新高中登錄)	手作教材準備 人數上限 15 位	11/24 前
02	**「斷捨離」保安康** 勻漾生活國際有限公司 方美娟老師	115 年 12 月 17 日(四) 下午 1：30 - 3：10 國立鳳新高中 松炎樓 B1 健護教室	5809937 (鳳新高中登錄)	人數上限 30 位	12/14 前

伍、注意事項

一、敬請服務單位惠允出席人員公（差）假登記，課務排代費由任職學校依權責支給。

二、請於活動當日完成回饋表填寫。

研習回饋	研習講義	學科中心網站	教學資源庫