【附件二】

教師心理健康增能研習課程表

一、講座主題：正念自我照顧，好眠不憂慮

二、講座日期：115 年 12 月 3 日（四）下午 13:30-17:10

三、講座地點：青溪國小（桃園市桃園區自強路 80 號）

仁愛樓地下一樓簡報室

四、參加對象：桃園市各區高、國、中小學之教師，計 50 人。

五、講師簡介：林進龍正念引導師（正念助人學會監事、桃園社區大學正念課程講師、桃園監獄講師、社區正念課程講師）

時間	主題	講師	地點
13:00-13:30	報到		青溪國小仁愛樓地下一樓簡報室
13:30-15:00	正念自我照顧,好眠不憂慮（上）	林進龍正念引導師	
15:00-15:20	茶敘時間		
15:20-16:50	正念自我照顧,好眠不憂慮（下）	林進龍正念引導師	
16:50-17:10	綜合座談		
17:10	賦歸		