



與壓力共處--正念

- 一、活動時間：113 年 7 月 4 日(四)上午 8:40-16:30
- 二、活動地點：桃園市立陽明高中行政大樓六樓團體諮商室
- 三、活動對象：本校高一及高二同學自由報名參加
- 四、報名時間：即日起開始報名，最多 30 人，額滿為止。
- 五、活動內容：詳見活動流程表
- 六、費用：繳交保險費 34 元 (不提供午餐便當)
- 七、報名方式：請完成以下程序--



- 1.線上填寫報名資料 (掃 OR code)

報名連結：<https://reurl.cc/IQ26O6> (須登入學校信箱帳號始能報名)

- 2.繳交家長同意書 (可至輔導室領取或至學校網站最新消息公告自行列印使用)

- 3.繳交保險費 34 元；若須代訂中午便當則再另繳交 100 元便當費。

- 八、獎勵：全程參與者可獲研習證書一紙並可認證陽明菁英護照時數。

活動流程：

時間	課程內容 / 主題	講師 / 助教	作業 / 評量方式
8:40-9:00	報到	林進龍/陳寶美	
9:00-10:30	正念概論	林進龍/陳寶美	聽講、體驗練習； 分組討論
10:30-10:40	休息		
10:40 : 12:10	探索壓力經驗	林進龍 / 陳寶美	進行體驗練習、 分組練討論
12 : 10-13:10	午餐/休息(學生自理)		
13:10-14:10	注意力/定錨點	林進龍/陳寶美	進行體驗練習、 分組討論
14:10-14:20	休息		
14:20-15:20	學習新的存在方式	林進龍/陳寶美	進行體驗練習、 進行討論
15:20-15:30	休息		
15:30-16:30	學習與壓力共處 —回應非反應	林進龍/陳寶美	進行體驗練習、 分組討論、學習單

桃園市立陽明高中 112 學年度暑期營隊
「與壓力共處—正念」活動 家長同意書

茲同意本人子弟 ____年____班____號 姓名_____

參加陽明高中輔導室於 113 年 7 月 4 日辦理之「與壓力共處—正念」暑期營隊活動。
本人子弟身心健康、無礙參加本次活動，本人將叮嚀敝子弟遵守學校相關規範並全力
配合參與活動。配合防疫，當天需自備口罩參與。

(本人知曉：活動課程期間在學校行政大樓六樓團體諮商室中進行活動，午餐由學生
自理。本活動須繳交團體保險費 34 元。)

此致

桃園市立陽明高中輔導室

學生簽名:_____ 家長簽名: _____(請簽正楷全名)

家長手機號碼：_____

日 期: 中華民國 113 年____月____日