

玄奘大學 函

機關地址：30092新竹市香山區玄奘路48號

聯絡人：戴雨婷

電話：(03)5302255分機5142

傳真：(03)5391258

Email：alice77419@hcu.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國107年10月3日

發文字號：玄終教字第1070008745號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨

主旨：檢送本校終身教育處辦理「正念減壓與自我照護課程」招生簡章及報名表各乙份，敬請鼓勵貴校師生踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、為增進自我關愛與自我管理的能力、並提升人際關係和工作(學習)效能，透過八個單元課程，提升身心覺知及面對壓力的能力。

二、課程相關資訊：

(一)上課時間：2018年11月21日至2019年1月9日每週三19:00-21:00及2018年12月29日週六10:00-16:00。

(二)上課地點：玄奘大學圖書資訊大樓5樓團體教室(新竹市玄奘路48號)。

(三)課程費用：每人新台幣8,000元整；另有早鳥優惠與團體報名等優惠。

(四)上課對象：16歲以上民眾皆可報名，每班20名為限，12人以上開班，意者速洽。

總收文 107/10/04



wq)，或將報名表傳真至：(03)539-1258。

[illegible]

國立臺灣大學

徐興私臺、級光中立用高學中級南山級中學台中級恆學高、市高華高級高級慈德協財南級高騰中工商業、業家事學臺高業團屏私縣高
立再市、學高崇級私致誠德級高臺光高級中明級高教中學北人復同高子高立明市校立高山上立商級職校商德家業、光工財、市東德職
私立北學中光市高市立精正高仁人佛山高級市高道主級中中新法立大閣女驗私市北學私功中縣私級高業學事龍業職校國級校北臺賢商
市私臺中級德北民中私立、華輔法、崑基高中育中天高市級人團私立薇人實市中臺雨市成市蓮縣高傳商業家立工事學立高學學新、立工
北市、級高市新義臺市私學嘉立團學立新維臺三縣市燈北高法財市私立達亞南臺人時北立雄花栗美清級職私級家業私民隆業、校私級
新北學高子南人立、中縣中立私財中私立四、立蘭北慧新林團校雄市私立利臺人法、新私高人苗旗市高事高縣高理職縣育光職校學縣高
臺中驗女臺法私學臺化級私市校級市私縣學私宜新立人竹財學高北市私多人法團校、縣人法、立北同家保栗鳳護商蓮立、業學業栗仁
學、級實理、團縣中、彰高市義學高南縣蓮中縣人私法立校誠、臺北市維法團財學校團法團校私新大業穀苗高級工花私校商業職苗
中學高興衛學財竹級學、年義嘉國榮臺東花級投法法縣團私學明學、臺北縣團財校等學桃園財學縣人立工市、立高級、縣學事職業、立
級中子復立中校新高中學永嘉、興新、屏人高南團團蘭財市山教中學、雲林財校學中業、財校業雄法私德北校私江高校栗業家工工校私
高級女立私級學、陽級中立、學、立學、法仁、財財宜校北南主級中學、雲校學鏗級職校校學職高團市育新學市稻敘學苗職級商級學縣
義高德私市高光學嘉高級私學中學私中學團育學校、學新、天高級中學人學德韻高業學騰工、財義立人業雄立惇業、事高級高業南
崇濟文市北榮崇中市頓高縣中級中市級中財立中學學學校、學新、天高級中學人學德韻高業學騰工、財義立人業雄立惇業、事高級高業南
市方立北臺屏教級中盛東林級高級南高級校私級道毅中學中學道北高級中法濟明、校實級職中、級學學、市團業、市私飲學業樹慶光商、
北立私臺、縣主高臺華嶺雲高子高臺海高學縣高中恆級華中級中市泰山高財、學學山高業、校高業傳校南財商校北市餐業工立大市工校、
新私市、學東天旦人市立、華女光、瀛和維東德、剛高中級高級雄立東誠校學中等奎思商校學光職清學臺校事學臺北平職級私立中級學
人市北學中屏、復法中私學興仁南學立美四臺仰學、修、高子高高級私立大學中級中市內業學業智工、業、學家業、臺開事高市私臺高業
法北臺中級人學立團臺市中立宏立中私立、縣中學辭學仁女志人市私立亞級高級北立工業職市商校職校保級職校、立家德北縣人章職
團臺、級高法中私財、中級私立私級市私學學竹級中立中光心立法北市私利高格高臺私級職商北級學事學穀高業學校私業華新化豫商
財、學高人團級縣校學臺高市私市高南縣中中新高級私級市聖市團臺北市多華歲一人縣高業工新高業家業、仁商業學市工市、彰團立工
校學中子立財高團學中、寧義市南安臺東級級、藤高市高北立雄財、臺北維光市均法竹明商級人成職業職校能事職業北級雄校、財私級
學中級女立校橋桃陽級學宜嘉義臺永、屏高高學春信北海新私高校學、臺、市中縣團新開業高法大工工事學市家業職臺高高校校、市私級
義級高臥私學康人嘉高中市、嘉、濟學、興屬中常二新東人市人學中學、學南臺東財、立工新團立商級家業北德商事、吳人業學學北能
崇高子金市榮市法、文級中學、學華中學陸附級市市人法北法明級中學中臺人臺校學私德日財私級高業職新同級家學校東法職業華新萬
、吾女立北屏北團學弘高臺中學中立級中縣學高中隆法北團新團道高級中學中臺人臺校學私德日財私級高業職新同級家學校東法職業華新萬
學醒修私臺、新財中立民人級中級私高級東大山臺基團新財、財教平高級高法團法山級北立私學林英培級家法私江商業私財商業、校私級
中立靜市、學人校級私新法高級高縣門高屏濟玉人人財人校學校主延興高江團財團奎高新私縣光雲南立高業團縣稻級職市校事商校學縣
級私立北學中法學高市立團德高明南普義人慈立法法校法學中學天立中文滬財校財、雨、縣東智、立私敬工財投立高工義學家事學業義義
高市私臺中級團旦復中私財正義港臺市正法人私團團學團仁級志、私立景立校學校校時校林屏、校私市莊級校南私達商嘉德級家業職嘉
心北市、級高財復光臺市校縣仁立、雄立團法市財財修財光高立學市私立私學格學學立學雲、校學業南基私洲仁校北立高校、隆高事工校、
聖新北學高榮校、立、中學化立私學高市校財財臺學學、學主及學級臺北市北光、均中市職校學業職臺、市華能學臺私南學校光生海級學工校、
大、臺中信大學學私學臺寧彰私市中人市校財財臺學學、學主及學級臺北市北光、均中市職校學業職臺、市華能學臺私南學校光生海級學工校、
輔學、級十立橋中市、宜人市南級法雄學校、藤信學學天立中高、臺北臺南學、級北商業職工、校北立、業、市開業學市民業高業職
市中學高立私康級竹級學、法義臺高團高興學學春二中中、私級誠學、臺、臺中學高新工業職工商校學新私校職校北立職業隆立商東職
隆級中恕私市、高新高中學團嘉、國財、陸濟中常、級海學市高明中學、學、級中德人級職工商校學新私校職校北立職業隆立商東職
基高級強市雄學子、人級中財、學興校學、慈級、學高東中北山市級中學中學高級祐法高商工級高業職校東業商業、市商事人縣中立工
人匯高立北高中女學立高級校學中市學中學、高學中毅、級新南雄高級中級中濟高和團強工級高興職業學屏職事職校北級家法東立私級

職新慈立職立中中北門新三學市高、立民桃介中竹英學縣國民新新中竹強學縣國、立國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
商、立私商私立立民臺南、立中北復學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
工校私縣工市私市國、立學市民新光中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
級學市園級高市北愛學市北國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
高業南桃高高雄仁中北民新山學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
苑職臺、治、高、立民臺國、中中北正學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
立商校學立學校、學市國、林學立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
私立高級職業學校、學市國、林學立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
縣高級職業學校、學市國、林學立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
雄德職商北岡職民學市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
高達商工臺華業三中北政臺三學市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
、立工級、立商立民臺北、立中北林學市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
學校私高級學校私事市國、立校市民新佳中隆學市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
學縣高級職業學校、學市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
業化志弘業北級臺五中北聰新和學市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
職彰協縣職臺高、立民臺啟、中中北里學市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
商、立義旅、德學市國、立學立民新八中隆學市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
工校私嘉餐校樹中北義學市中市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
級學縣人級學立民臺信中市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
高業義法高業私國、立民臺國新中中北榮學市國、立民新中中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
明職嘉團洲職市光學市國、多、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
陽商、財亞商雄三中北投學三園市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
市工校校市工高立民臺北中市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
南級學學南級、縣國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
臺高業德臺高校投正學市國北峽、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
人英職弘、方學南中中北亭新三學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
法高工、校東業、立民臺古、立中北榮學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
團立商校學立職校市國、立學市民新光中隆學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
財私高級職業學校、學市國、立學市民新光中隆學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
校縣高級職業學校、學市國、立學市民新光中隆學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
學雄興職工北事職、立民臺國、中中北義學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
明高復商商臺家術學市國、和學立民新信中隆學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
陽、立工級、級藝中北安學三中市國、立民新信中隆學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
校私高級學校高級民臺北中市國、立民新信中隆學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元
學業北幼方業三華山學市國北芝、立級基成中園壽學市國、立民新信中隆學市國、立民市幼北股學市國、立民新南中隆學市國、立民新培中竹埔國、立民新自中栗湖學縣潭學縣國、立民臺五民臺后中投投學縣高學化鹽學彰元

中林仁學縣國學縣國、立民嘉蘭中、立級高中中雄如學縣恆中東田學縣國、立民花南、立民花中蘭立級宜復、立民
雲東中義埔中義山學縣國、立民學市高、立級高中中東立民屏竹中東海學縣國、立學縣國、立民宜縣高、立學
國、立民嘉大民嘉梅中義園學市國中南城學市高、立民屏縣國、立民臺東中東茂學縣中蓮里學縣國、立民宜
埠學縣國、立國、立民嘉北中義德民臺土中雄正學縣國、東武學縣國、立民臺賓中蓮民花東中蓮林學宜南中蘭民宜
大中林和學縣保學縣國、立民嘉仁國、立民高中中東春學屏泰中東鹿學縣國、立民臺源學縣國、立民花國、立民花鳳中、立民
立民雲東中義太中義上學市國、立民甲學市國、立民屏光中、立民屏初中東源學縣國、立民花國、立民花瑞中蓮結民宜國中
縣國、立民嘉立民嘉水中義義學市六中南甲學市國、立民屏南國、立民臺大中東本學縣國蓮源學縣國、立民花五國、立民
林背學縣國、縣國、立級嘉嘉中南立級臺一中雄福學縣國中東屏壯中東王學縣國、立民臺關中立民花瑞中蓮結民宜國中
雲崙中林埔學義港學縣高、立民臺市高、立級高中中東州民屏壯中東王學縣國、立民臺關中立民花瑞中蓮結民宜國中
立級雲中中嘉新中義崎學市國、南寧學市高、立民屏南國、立民臺大中東本學縣國蓮源學縣國、立民花五國、立民
學縣高、立民、立民嘉竹中義山學臺南中雄山學市國、立民屏南國、立民臺大中東本學縣國蓮源學縣國、立民花五國、立民
中林南學縣國學縣國、立民嘉玉中、立民高中中東立民屏瑪中東生學縣國、立民臺化、立民花自中蘭立民宜
民雲斗中義吉中義石學縣國、立民學市國、立民高中中東立民屏瑪中東生學縣國、立民臺化、立民花自中蘭立民宜
國、立民嘉大民嘉東中義草學市國中化學市國、立民高中中東立民屏瑪中東生學縣國、立民臺化、立民花自中蘭立民宜
湖學縣國、立國、立民嘉鹿中義山民臺善中雄庄學縣高、東邊學縣國、立民臺新中東田學縣國、立民花國、立民花自中蘭立民宜
口林明學縣子學縣國、立民嘉中國、立民高中中東義學屏林中東丹學縣國、立民臺池中學縣國、立民花國、立民花自中蘭立民宜
立民雲東中義朴中義雄學縣國、立興學市國中、立民屏來中、立民屏萬中東上學縣國、立民花國、立民花自中蘭立民宜
縣國、立民嘉立民嘉民中義興學市佳中南成學市國、立民學縣國、立民臺池中學縣國、立民花國、立民花自中蘭立民宜
林德學縣國、縣國、立民嘉南中南立民臺大中雄甲學縣國、立民屏小東州學縣國、立民臺長中蓮里學縣國、立民花自中蘭立民宜
雲崇中林林學義和學縣國、立民臺南立民臺高中中東義學屏林中東丹學縣國、立民臺池中學縣國、立民花國、立民花自中蘭立民宜
、立民雲水中嘉忠中義口學市國、南化學市國、立民屏公中、立民屏大中學縣國、立民臺復花富中蓮崙學縣國、立民花自中蘭立民宜
學縣國、立民、立民嘉溪中義生學臺南中民學市國、立民屏公中、立民屏大中學縣國、立民臺復花富中蓮崙學縣國、立民花自中蘭立民宜
中林六學縣國學縣國、立民嘉民中、立民臺三中雄華學縣國、立民屏公中、立民屏大中學縣國、立民臺復花富中蓮崙學縣國、立民花自中蘭立民宜
民雲斗中林新中義榮學縣國、立民嘉民中、立民臺三中雄華學縣國、立民屏公中、立民屏大中學縣國、立民臺復花富中蓮崙學縣國、立民花自中蘭立民宜
國、立民雲嘉民嘉東中義溝學市國中順學市國、立民屏大國中、立民屏大中學縣國、立民臺復花富中蓮崙學縣國、立民花自中蘭立民宜
港學縣國、立國、立民嘉過中義營民臺和中雄崙學市國、立民屏大國中、立民屏大中學縣國、立民臺復花富中蓮崙學縣國、立民花自中蘭立民宜
北中林勢學縣林學縣國、立民嘉下國、立民高中中雄冬學縣國中東學縣國、立民臺蘭中蓮民花平中蓮榮學蘭利中蘭宜慈、立
立民雲東中義大中義和學縣國、立民嘉下國、立民高中中雄冬學縣國中東學縣國、立民臺蘭中蓮民花平中蓮榮學蘭利中蘭宜慈、立
縣國、立民嘉立民嘉民中義興學市文中南內學市國、立民高中中雄冬學縣國中東學縣國、立民臺蘭中蓮民花平中蓮榮學蘭利中蘭宜慈、立
林梧學縣國、縣國、立級嘉北中南德民臺大中雄芸學縣國、東州學縣國、立民臺桃中東蘭學吉中蓮東學縣國、立民花玉中蓮星小宜吳中蘭民宜
雲宜中林內學義袋學縣高、立民臺仁國、立民高中中東埔學屏滿中東南學縣國、立民臺都中立民花玉中蓮星小宜吳中蘭民宜
、立民雲林中嘉布中義慶學市國、立門學市國、立民高中中東埔學屏滿中東南學縣國、立民臺都中立民花玉中蓮星小宜吳中蘭民宜
學縣國、立民、立民嘉永中義業學市北中南賢學市高、立級屏內中、立民屏卑中東端學縣國蓮昌學縣國、立民花三、立民
中林國學縣國學縣國、立民嘉永中義業學市北中南賢學市高、立級屏內中、立民屏卑中東端學縣國蓮昌學縣國、立民花三、立民
民雲建中林嘉小義平學縣國、立民嘉大中南立民臺七中雄武學縣高中中東子學縣國、立民臺海中東民花宜中蓮林學縣國中蘭園學東中
國、立民雲六中嘉昇中義竹學市國、立民臺市國、立民高中中東同民屏獅中東桑學縣國、立民臺三、立民花秀中蘭文民宜壯中立民
長學縣國、立民、立民嘉義中義潭學臺南中雄山學市國、立民屏大國中、立民臺寶中東島學縣中蓮里學縣國、立民宜國、立民
學縣國、立民、立民嘉義中義潭學臺南中雄山學市國、立民屏大國中、立民臺寶中東島學縣中蓮里學縣國、立民宜國、立民

副本：本校終身教育處

107/10/04
09:31:22