

新竹市 113 年度學生輔導諮商中心工作計畫

當正念遇上輔導-助人者自我照顧工作坊

(專輔教師初階)

一、目的：

協助兒少工作的專任輔導人員學習正念減壓的基本概念，並透過正念覺察-觀察呼吸、身體掃描與正念行走等方式，系統性地進行自我關懷練習，調整身心狀態，同時學習嘗試將正念概念，實際運用於自身的人際、家庭與輔導工作中，降低所遇壓力或負向情緒對專任輔導人員之衝擊，藉此讓身心靈獲得平穩放鬆，穩定內在狀態，避免過度耗能、產生替代性創傷。

二、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部。
- (二) 主辦單位：新竹市政府。
- (三) 承辦單位：新竹市學生輔導諮商中心。

三、辦理日期：113 年 7 月 30 (二)、7 月 31 日 (三) 9：00-16：00。

四、辦理地點：東門國小忠孝樓 3 樓活動教室。

五、課程講師：黃智瑄諮商心理師。

六、參加人員：限本市專輔教師參與，共約 40 人參與。

七、課程內容及時間安排：

7 月 30 (二)	
時間	課程內容
8：30~8：50	學員報到
8：50~9：00	開場
9：00~10：20	開啟正念 送給自己一輩子受用的禮物
10：20~10：30	休息一下
10：30~12：00	回到身體，鬆綁心靈
12：00~13：00	午餐
13：00~14：40	慣性，讓我們看不見問題的全貌
14：40~14：50	休息一下

14：50~15：30	別轉頭，繼續覺察，那正是光亮入你之處
15：30~16：00	問題與討論
16：00~	賦歸
7月31日(三)	
時間	課程內容
8：30~8：50	學員報到
8：50~9：00	開場
9：00~10：20	與「感受」和平共處
10：20~10：30	休息一下
10：30~12：00	臨危不亂的調節力
12：00~13：00	午餐
13：00~14：40	愛別人，也愛自己 好好照顧自己
14：40~14：50	休息一下
14：50~15：30	開啟心生活，每天都是正念日
15：30~16：00	問題與討論
16：00~	賦歸

八、報名日期：請於**113年6月30日**之前至教師研習護照完成報名(若報名截止日期後需取消報名，請來電03-5286661或來信至輔諮中心02538@ems.hccg.gov.tw，把機會給其他備取的老師喔)。

九、活動經費：辦理本項活動所需經費，由教育部專款補助。

十、研習時數：依實際參與情況核予研習時數，每場次者核給研習時數12小時。

十一、其它：參加研習及工作人員請各單位依規給予公(差)假登記。

十二、本計畫由新竹市政府陳教育部，奉核定後實施。