

新竹市 113 年度學生輔導諮商中心工作計畫一

西藏頌鉢的身心療癒基礎工作坊

一、目的：

通過頌鉢與身體共振能使身心平衡，讓我們感受到放鬆平靜回歸自然，從而改善人體微循環，改善睡眠舒緩情緒、緩解壓抑、減輕壓力。專業人員學習多元技能，有助於助人工作者的身心平衡並將相關技術運用於工作中。

二、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：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 5 日(五) 9:00~16:00。

四、辦理地點：東門國小信義樓 1 樓韻律教室。

五、課程講師：島嶼身心療癒工作室主持人-陳麗芬 Fanna 老師。

六、參加人員：輔諮中心內訓，限本市專業輔導人員，共約 26 人參與。

七、課程內容及時間安排：

113 年 7 月 5 日(五)	
時間	課程內容
08：30~08：50	學員報到
08：50~09：00	開場
09：00~10：20	頌鉢大休息(體驗及感官練習)
10：20~10：30	休息一下
10：30~12：00	基礎原理
12：00~13：00	午餐
13：00~13：50	靜心練習(磨鉢練習)
14：50~15：00	休息一下
15：00~15：30	個案工作(頌鉢諮商應用)
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6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。