

新竹市 113 年度學生輔導諮商中心工作計畫— 正念工作坊(專輔人員進階)

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 23 (二)、7 月 24 日 (三) 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：陳德中 台灣正念工坊執行長。

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：

7 月 23 (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	陪伴感受、探索情緒
10:20~10:30	休息一下
10:30~12:00	陪伴感受、探索情緒
12:00~13:00	午餐
13:00~14:40	沉澱心靈，並深入培育各面向的正念應

	用
14：40～14：50	休息一下
14：50～15：30	沉澱心靈，並深入培育各面向的正念應用
15：30～16：00	問題與討論
16：00～	賦歸
7 月 24 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	溫故知新：靜心練習
10：20～10：30	休息一下
10：30～12：00	溫故知新：靜心練習
12：00～13：00	午餐
13：00～14：40	正念背後的禪修源流
14：40～14：50	休息一下
14：50～15：30	正念背後的禪修源流
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。