

新竹市 114 年度學生輔導諮商中心工作計畫— 整復大師的自我放鬆法工作坊（專輔教師場）

一、依據：新竹市 114 年度學生輔導諮商中心計畫。

二、目的：

協助長期直接與個案工作的輔導人員，覺察與意識到平時身體所承載的壓力與緊繃，透過現場體驗整復師的調整，幫助身體回歸原廠設定；另整復師會以平易近人的方式，講授平時慣性姿勢與壓力累積，所容易導致肌肉和筋膜緊繃的原理，並且運用簡單、易得手之工具，在家裡也能幫助自我放鬆。原理的學習同時能延伸運用在與個案工作與生活，以身體的放輕鬆帶動心理壓力的鬆綁，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：114 年 5 月 28（三）、29 日（四）9：00-16：00。

四、辦理地點：東門國小韻律教室。

五、課程講師：梁璟耀 整復師。

六、參加人員：

（一）名額共 45 人，本市專輔教師優先錄取，如有多餘名額再開放給本市其他輔導人員報名。

（二）參加注意事項：參課程須請參與人員自備瑜珈墊、滾筒、筋膜球，承辦單位不主動提供。

七、課程內容及時間安排：

5 月 28（三）	
時間	課程內容
8：30～8：50	學員報到
8：50～9：00	開場
9：00～10：00	滾筒放鬆（上身）

10：00～10：10	休息一下
10：10～12：00	滾筒放鬆（下身）
12：00～13：00	午餐
13：00～14：00	滾筒放鬆（下身）
14：00～14：10	休息一下
14：10～16：00	滾筒放鬆（下身）+簡易關節放鬆
16：00～	賦歸
5 月 29 日（四）	
時間	課程內容
8：30～8：50	學員報到
8：50～9：00	開場
9：00～10：00	筋膜延展（上身）
10：00～10：10	休息一下
10：10～12：00	筋膜延展（上身）
12：00～13：00	午餐
13：00～14：00	筋膜延展（下身）
14：00～14：10	休息一下
14：10～16：00	筋膜延展（下身）+簡易關節放鬆
16：00～	賦歸

八、報名日期：請於 114 年 5 月 16 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。