

新竹市東區建功國民小學

「回到心裡的家～正念自我疼惜 X 表達性藝術工作坊」實施計畫

一、計畫目的

1. **提升自我照顧能力：**協助教師透過正念自我疼惜（Mindful Self-Compassion）技巧，學習在教學與行政的高壓環境中安頓身心，減緩職業倦怠。
2. **體驗藝術療癒力量：**藉由表達性藝術媒材，提供非語文的情緒抒發管道，引導教師覺察內在狀態，找回心理韌性。
3. **豐富輔導實務知能：**將正念與藝術創作的體驗，轉化為班級經營與學生輔導之實務策略，建構友善健康的校園氛圍。

二、辦理單位

- **主辦單位：**新竹市東區建功國民小學 輔導處

三、研習資訊

- **主題：**回到心裡的家～正念自我疼惜 X 表達性藝術工作坊
- **時間：**115 年 11 月 11 日（三）13:00 - 16:00
- **地點：**向陽藝術館
- **講師：**鍾雅惠 心理師

四、參加對象 本校全體教師、輔導處人員及對此議題有興趣之教職員。

五、課程流程

時間	內容	講師
12:50 - 13:00	報到與入座	鍾雅惠 心理師
13:00 - 16:00	遇見心中的避風港 <ul style="list-style-type: none">• 正念自我疼惜概念解析• 身體掃描與呼吸覺察練習 表達性藝術體驗 <ul style="list-style-type: none">• 運用媒材進行潛意識對話• 創作歷程中的自我接納與情緒釋放	

六、預期效益

1. 參與教師能實際掌握正念放鬆技巧，並應用於日常情緒調適。
2. 增進教師對表達性藝術輔導的認識，提升校園一級輔導之量能。

七、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。