

新竹市東區東園國民小學

輔導諮商中心研習計畫

【聆聽身體的律動從五感中找回平靜】

一、依據：新竹市115年度學生輔導諮商中心計畫。

二、研習目的：

(一) 引導身體覺察，啟動自我照顧：協助教師透過五感體驗與身體律動，學習在日常教學壓力中安頓身心，找回內在平靜。

(二) 深化同理連結，迴應內在需求：透過身體與心理的雙向覺察，提升教師對學生情緒與行為背後真實需求的敏感度與同理心。

(三) 融整知能應用，營造溫暖互動：結合身體放鬆與正向溝通策略，降低師生衝突機率，營造和諧支持的班級氛圍。

三、承辦單位：新竹市東區東園國小

四、研習時間：115年10月7日(三)13:30~15:30

五、研習地點：東園國小視聽教室

六、研習主題：友善輔導-師生溝通好溫暖

七、參加人員：本校教師

八、預計名額：150人

九、講師：林盈均 社工師

十、預期效益：

(一) 提升教師身心覺察與壓力調節能力：增進教師對五感放鬆與身體律動的認識，有效舒緩工作壓力，提升自我照顧效能。

(二) 深化正向班級經營與輔導知能：協助教師將身體覺察與溫暖溝通技巧實際運用於教學現場，以更安穩的態度因應學生的特殊行為表現。

(三) 優化友善校園師生互動品質：透過減少溝通誤會與衝突，促進師生相互理解，打造兼具安全感與支持力的校園環境。

十一、本計畫由校長核定後實施，修正時亦同。