新竹市115年度學生輔導諮商中心實施計畫
【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實施計畫。

二、　目的

(一)引導教師透過身體律動與五感體驗，重新建立與自我的連結。在繁忙的教學工作中，學習敏銳地察覺壓力在身體留下的訊號，進而能即時調整情緒狀態，達成身心的和諧與平衡。。

(二)幫助教師在面對高強度的班級管理與教學評鑑時，能運用簡單的感官練習（如呼吸調息、意象導引、肢體伸展）找到內心的平靜空間，緩解職業倦怠，提升心理韌性。。

(三)透過教師自身的平靜練習，轉化其內在能量狀態。當教師能掌握安定身心的方法，將有助於在教室中營造更具包容力與穩定感的學習氛圍，間接影響學生的情緒調節，提升整體的教學品質與師生互動關係。。

三、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：新竹市政府教育處。

（三）承辦單位：新竹市學生輔導諮商中心。

四、講座辦理期程：115年9月1日至11月30日。

五、實施方式

（一）講座共**20**場供申請，每場次共**2節課**，由輔諮中心安排心理師或社工師到校擔任講座講師。

（二）研習對象以「教師」為主（亦可接受合併家長辦理），本場研習中有許多互動與體驗，考量研習品質，鼓勵自願教師踴躍參與。

（二）請**3/25(三)前**於輔諮中心網站:**重要資料填報與下載-中心講座申請-進行線上申請，如額滿會提前關閉報名連結。**

（三）於輔諮中心網站另公告講師名單、各校講座時間與研習授權碼(並另外發文通知)。

（四）公告後，請學校主動聯繫講師確認講座時間、地點與需求（講師聯

絡資訊詳見輔諮中心網站)，講師領據由輔諮中心統一處理。

（五）活動辦理完畢後將訊息發佈於**校園新聞網**，並於**兩週內**，將**成果表**（附表一)，上傳學管科資料填報平台。

六、聯絡方式：請洽輔諮中心余婉禎主任，電話03-5286661或信箱encountert@gtmail.com。

七、經費來源：辦理本項活動所需經費，由教育部國教署專款補助。

八、其它：參加研習及講師請各單位依規給予公（差）假登記。

九、本計畫由新竹市政府陳教育部國教署，奉核定後實施。

附表一

115年度新竹市學生輔導諮商中心實施計畫

【聆聽身體的律動，從五感中找回平靜】成果表

研習日期		研習時間	
辦理學校			
辦理地點			
講師姓名			
參加對象（請一併敘明參加人數）			
對講座的滿意程度	□非常滿意 □滿意 □尚可 □不滿意 □非常不滿意		
講座的收穫與建議			
研習照片		發佈校園新聞網截圖	

＊ 請於講座結束二週內，上傳成果檔案至學管科資料填報平台或學生輔導諮商中心網站。