

# 教育部 109 年度補助大專校院辦理輔導工作計畫 「身動心鬆—自我覺察與復元」輔導人員專業研習

## 實施計畫

### 一、計畫緣起：

- (一) 輔導人員面對大專校院輔導工作多元與複雜的工作內容，所接受的挑戰愈來愈多，增進輔導人員在身心輔導觀點與學生個人身心狀態的相關專業益顯重要。
- (二) 傳統諮商輔導理論將輔導看成真實是不會變動，改變策略亦固定不用太多的變化，多元視角協助學生身心健全，了解整體身心狀態可增進輔導人員協助學生情緒穩定以及促進心理健康。
- (三) 本校希望透過深入的學理探討與實務體驗，使大專校院的諮商輔導人員可以了解身體律動與心理健康的相關，進而運用於大專校院的諮商輔導工作實務當中。

### 二、計畫依據：

- (一) 教育部 109 年 3 月 24 日臺教學(三)字第 1090041030N 號函。
- (二) 教育部補助辦理學生事務與輔導工作原則。
- (三) 教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點。

### 三、計畫目標：

- (一) 面對學生在學習過程各式不同的壓力，造成身體與心理的困境，而身心彼此是互相影響的過程，本次工作坊以在雅樂舞身體動態的學中，從身體姿態、律動觀點談心理健康及全面性身心輔導介入等面向，探討大專校院諮商輔導人員如何協助個體建立其身心健康，進而增進輔導人員在輔導議題上之專業知能。
- (二) 本研習希望透過身體律動工作坊，透過深入的學理探討與實務研習，使大專校園的諮商輔導人員可以了解多元取向的身心靈照顧方式，進而運用於大專校園

的諮商輔導工作實務當中以協助學生建立健全的身心健康、從事自我生活規劃，並了解整體身心穩定的意義及提升生活抗壓性等。

**四、主辦學校：**仁德醫護管理專科學校

**五、承辦單位：**學務處學生輔導中心

**六、研習日期及時間：**

(一) 109 年 09 月 09 日 (星期三)，09：10～16：30

(二) 109 年 09 月 10 日 (星期四)，09：10～16：30

**七、研習地點：**仁德醫護管理專科學校 行政大樓 B1 數位教學中心

**八、參加人員及人數：**

(一) 中區大專校院諮商輔導業務相關人員 (優先)。

(二) 全國大專校院諮商輔導業務相關人員。

(三) 中區高中職以下學校諮商輔導業務相關人員。

(四) 全國心理、社工相關專業助人工作者與心理輔導相關實習人員。

(五) 對此研習議題有興趣人員。

(六) 每場次 35 人，合計約 70 人次。

九、研習內容 (相關研習議程表如下表)

第 1 場次 109 年 09 月 09 日 (星期三)				
時間	內容	主講人	地點	
09:10~09:25	報 到		行政大樓 3F 護理科第 二會議室	
09:25~09:30	長官致詞	學校主管		
09:30~11:00	【專題演講一】 主題：提升大學生幸福感與調控能力- 台大身心覺察實作課經驗與成效方享	連韻文副教授 (台灣大學心理學系)		
11:00~11:10	休 息			
11:10~12:00	【專題演講二】 主題：朝向身心自主與能動- 由身入心的社群互助經驗探究	范文千 講師 (台北市康復之友協會向陽社工師)		
12:10~12:20	學校輔導特色介紹			
12:20~13:30	用 餐 時 間			
13:30~14:20	【身動心鬆工作坊一】 主題：認識雅樂舞身心動態與自我覺察	呂昶賢 講師 (輔仁大學心理學系) 劉孟茜 講師 (擊漠空間負責人)	行政大樓 B1 體適能 中心 韻律教室	
14:20~15:10	【身動心鬆工作坊二】 主題：身心量覺的啟動			
15:10~15:20	茶 敘 時 間			
15:20~16:30	【身動心鬆工作坊三】 主題：身心能量的轉換練習	呂昶賢 講師 (輔仁大學心理學系) 劉孟茜 講師 (擊漠空間負責人)		
16:30	賦 歸			

第 2 場次 109 年 09 月 10 日 ( 星期四 )

時間	內容	主講人	地點
09:10~09:25	報 到		行政大樓 B1 數位教學中心
09:25~09:30	長官致詞	學校主管	
09:30~11:00	【專題演講一】 主題：雅樂舞身心調節在精神科臨床的角色	邱韻芝 精神科醫師 (振芝心身醫學診所)	
11:00~12:30	【專題演講二】 主題：語言之外-將身心方法， 融入心理諮商/輔導工作	倪家珍 心理師 (東吳大學社工系講師)	
12:30~12:40	學校輔導特色介紹		
12:40~13:30	用 餐 時 間		行政大樓 B1 體適能中心 韻律教室
13:30~14:20	【身動心鬆工作坊一】 主題:雅樂舞與身心輔導工作效能	林紋琪 講師 (綠野身心動態工作室) 劉孟茜 講師 (擊漠空間負責人)	
14:20~15:10	【身動心鬆工作坊二】 主題：協調性的自我感知練習	林紋琪 講師 (綠野身心動態工作室) 劉孟茜 講師 (擊漠空間負責人)	
15:10~15:20	茶 敘 時 間		
15:20~16:20	【身動心鬆工作坊三】 主題：量覺與能動性的練習	林紋琪 講師 (綠野身心動態工作室) 劉孟茜 講師 (擊漠空間負責人)	
16:30	賦 歸		

## 十、 報名須知：

- (一) 請於 109 年 8 月 24 日 (星期一) 17:00 前，上網填妥報名表 (報名網址：<https://www.beclass.com/rid=2443d105f151ea8e0564>)
- (二) 若報名後因故無法參與，請於 109 年 8 月 26 日 (星期三) 17:00 前以 E-mail 取消報名。
- (三) 擬於 108 年 9 月 4 日 (星期五) 前以 E-mail 確認成功報名者並發送行前通知
- (四) 兩天研習皆報名之參加人員優先錄取。

## 十一、 其他說明

- (一) 全程參與者，由主辦單位協助申請「諮商心理師繼續教育認證」、「社工師繼續教育認證」，目前仍於申請階段，特此敘明。
- (二) 全程參與者，核發參加人員 2 場次各 6 小時研習證明。

## 十二、 研習聯絡人及聯絡方式

聯絡人：吳建爾 社工師

電話：(037) 728855 分機 3302 或 (037) 726003

E-mail: olice0604@gmail.com

傳真：(037) 726003

地址：苗栗縣後龍鎮溪洲里 7 鄰砂崙湖 79-9 號

## 【附件】

### 一、大眾交通工具：

- ◎ 高鐵資訊：請於【**高鐵苗栗站**】下車，搭乘計程車至本校（約 12-15 分鐘）；或是搭乘本次接駁專車至本校。
- ◎ 台鐵資訊：請搭乘海線至【**後龍火車站**】下車，步行至本校（約 17-20 分鐘）；或是搭乘計程車至本校（約 5 分鐘）；或是搭乘本次接駁專車至本校。
- ◎ 計程車資估算：高鐵苗栗站→本校大約 200-250 元，後龍火車站→本校大約 100 元。

### 二、步行：

出後龍火車站，往後方穿越火車站後左轉，直行看到後龍國中後右轉直行約1公里於(便利商店 7-11 龍日門市)右轉，即可進入學校。

備註：本次接駁專車詳細資訊，將於行前通知E-MAIL 說明。

### 三、自行開車：（請務必於報名系統內填寫車號，俾利學校控管車輛）

- ◎ 停車資訊：本校設有免費戶外停車坪。

#### 自行開車南下

國道 3 號下【**大山交流道**】後，經明山路 1.3 公里後左轉龍山路，約 3 公里後右轉接大山腳路，約 1 公里後左轉接四份仔路，直行約 1 公里後右轉勝利路，於(便利商店 7-11 龍日門市)右轉，即可進入學校



#### 自行開車北上

國道 3 號下【**後龍交流道**】後，經至公路 650 公尺右轉接台 1 線約 1.1 公里後(過

後龍溪橋)左轉進中華路，直行約 500 公尺後左轉接中龍街、勝利路，約 1 公里後於 (便利商店 7-11 龍日門市)右轉，即可進入



#### 四、 接駁專車：

##### (一) 【來程】

高鐵苗栗站 (車程約 15 分鐘)

發車時間：109 年 9 月 9 日 (星期三) 09：05

109 年 9 月 10 日 (星期四) 09：05

2. 台鐵後龍站 (車程約 5 分鐘)

發車時間：109 年 9 月 9 日 (星期三) 09：15

109 年 9 月 10 日 (星期四) 09：15

#### 視研習結束時間彈性調整

##### (二) 【回程】

1. 高鐵苗栗站 (車程約 15 分鐘)

發車時間：109 年 9 月 9 日 (星期三) 16：30

109 年 9 月 10 日 (星期四) 16：30

台鐵後龍站 (車程約 5 分鐘)

發車時間：109 年 9 月 9 日 (星期三) 16：30

109 年 9 月 10 日 (星期四) 16：30

