

新竹市 113 年度教師諮商輔導服務體系實施計畫

教師「心」「身」調適工作坊：正向心理卡與身體覺察工作

一、依據

- (一) 教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理教師諮商輔導支持服務要點。
- (二) 新竹市高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- (三) 新竹市政府 113 年 9 月 3 日府教學字第 1130145733 號函。

二、目的：

- (一) 本市依「高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法」暨「教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理教師諮商輔導支持服務要點」以全人輔導為理念，辦理教師諮商輔導支持服務。
- (二) 協助本市教師透過正向心理卡樂玩身心調適體驗工作坊，發展教師職場優勢力與情緒力，增進教師面對職場挑戰與壓力的因應能力，進而提升職場幸福感。
- (三) 學習正向心理卡樂玩圖板與桌遊的運用，發展優勢視角與正向情緒力，將其運用於教學與輔導工作，協助學生正向適應。
- (四) 協助本市教師從神經生物學視角理解安全感對身心健康和行為表現的影響，並透過身體經驗療法實際滋養此時此刻的安全與幸福感，提升因應生活挑戰能力，促進身心健康。
- (五) 透過專注當下身體經驗，協助教師發展自我覺察與調節自主神經系統技能，體現安全感以安頓身心，增加對生活與學生問題的解決能力，並將安全感之體驗帶入學生輔導活動中。

三、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部國民及學前教育署
- (二) 委辦單位：新竹市政府
- (三) 執行單位：玄奘大學應用心理系

四、辦理日期: 113 年 10 月 30 日(一) 08:30-16:30

五、課程主題：教師「心」「身」調適工作坊：正向心理與身體覺察

六、講師：

蕭兆祺 諮商心理師

政大教育所心理輔導組博士生、清大心諮系碩士

樂玩幸福感、正向心理卡作者；六色積木與遊玩箱主訓練師、正向心理樂玩治療發展者

現任：雲起治療所諮商心理師、Nvidia, Google, Apple, Amazon, Facebook, Instagram

(Meta) 台灣區心理諮詢顧問、華人正向心理樂玩助人專業學會副理事長

香港、澳門、廣州正向心理樂玩、六色積木與遊玩箱培訓講師

李美莉 老師

國立臺北健康護理大學生死與健康心理諮商碩士

現任：台灣「正念瑜伽・療心室」帶領人

美國麻州大學醫學院正念中心「正念減壓 MBSR」合格師資、台灣首位「正念瑜伽身心療癒八週」課程講師、國際「費登奎斯方法」動中覺察身心教育工作者、英國 I F A 芳療師、正念頌鉢療癒師、身體經驗創傷療法準執行師

七、辦理地點：新竹市特教中心二樓會議室（北門國小）

八、參加人員：新竹市高級中等以下學校與教師諮商輔導相關行政人員、教師、代理教師，每校薦派 1 名，限額 35 名。

九、報名時間與方式：請於 113 年 10 月 24 日(四)以前完成研習護照報名。

十、研習課程規畫

日期	時間	課程主題	負責單位/講師
113 年 10 月 30 日 (三)	8:30-8:50	報到	玄奘大學
	8：50-9:00	引言	玄奘大學應用心理系 韓佩凌 副教授
	9：00-10:20	【正向心理卡樂玩調適工作坊】 主題一：看見優勢力 運用優勢力卡看見自我的優勢特質，開啟優勢視角，嘗試發展善用優勢的行動計畫	華人正向心理樂玩助人專業學會 副理事長 蕭兆祺 諮商心理師
	10：20-10:30	茶敘	玄奘大學
	10:30-12:00	【正向心理卡樂玩調適工作坊】 主題二：發展情緒力 運用情緒力卡探討情緒的正向意義，接納自我內心的情緒，進而調適壓力	華人正向心理樂玩助人專業學會 副理事長 蕭兆祺 諮商心理師
	12：00-13:00	用餐	玄奘大學
	13:00-13:10	引言	玄奘大學應用心理系 韓佩凌 副教授

	13:10-14:20	【感覺安全身體經驗工作】 ：「回到安全」——覺察壓力下的動彈不得	李美莉老師
	14：20-14:30	茶敘	玄奘大學
	14:30-16:00	【感覺安全身體經驗工作】 ：「回到安全」——解鎖壓力下的動彈不得	李美莉老師
	16:00-16:15	綜合交流 Q & A	玄奘大學應用心理系 韓佩凌 副教授

十一、 聯絡方式

E-mail: hteacher@hcu.edu.tw

官方 Line



官方網站：<https://www.tcare-hsinchu.com.tw>