

花蓮縣 110 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

基礎輔導知能研習工作實施計畫

- 一、 依據：教育部 110 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫暨地方政府及各級學校辦理事項工作手冊
- 二、 計畫目標：
 - (一) 增進校園輔導人力輔導知能，用以提升校園一級與二級輔導效能。
 - (二) 透過多元議題之培訓，協助校園輔導人力提升對校園常見議題之處理。
 - (三) 透過實務經驗分享與交流，厚植校園輔導人力之實力，進而與學生輔導諮商中心建構三級輔導之機制與分工。
 - (四) 發揮人性教育及提升輔導品質，開創輔導工作新紀元。
- 三、 指導單位：教育部
- 四、 主辦單位：花蓮縣教育處
- 五、 承辦單位：花蓮縣立自強國中
- 六、 研習日期：110 年 4/30-05/01 (五.六.日)
- 七、 研習地點：自強國中 4 樓團輔室
- 八、 研習課程：如附件。
- 九、 參加人員：對工作坊主題有興趣之教師，30 人為上限。
- 十、 報名時間：至全國教師進修網完成報名(4/15-4/25 報名，課程代碼 3073895)
- 十一、 經費來源：教育部專款補助
- 十二、 鼓勵在職教師全程參加：
 - (一) 全程參與研習人員核予 18 小時研習時數
 - (二) 縣政府教育處發公文至各校鼓勵教師參加
- 十三、 獎勵
 - (一) 承辦工作人員及參加人員請准予公(差)假。
 - (二) 於活動圓滿完成後，相關承辦人員依權責辦理獎勵。
- 十四、 本計畫經校長核准後送縣府轉陳教育部核定後實施，修正時亦同。
- 十五、 珍惜研習資源，報名後，請務必全程參加。

十六、 遵守防疫規定，敬請全程配戴口罩研習，若當天體溫超過(含)37.5 度以上者，請勿參加研習。

十七、 參加人員請穿著長褲及攜帶瑜珈墊、薄外套。

基礎輔導知能研習工作實施計畫 流程表

講師- 蔡佩仁			
主題- 費登奎斯工作坊：成為有能的自己			
時間	4/30 (五)	05/01 (六)	05/02 (日)
08:30~09:00	報到		
09:00~10:30	費登奎斯方法介紹	動中覺察：偏好與平等心	動中覺察：如何更輕鬆
10:30~10:40	茶敘時間		
10:40~12:10	動中覺察：感官的開啓	討論與分享	討論與分享
12:00~13:00	午餐休息		
13:00~14:30	功能整合：接觸與傾聽	功能整合：使用自己的方法	功能整合：策略
14:30~14:40	茶敘時間		
14:40~16:10	動中覺察：自由的呼吸	動中覺察：骨盆時鐘	動中覺察：完整的自我
16:10~	賦歸		

【講師簡介】

蔡佩仁，台灣台南人。2003 年英國倫敦拉邦中心校長獎畢業，舞台經驗包括法國 Ariadone 舞踏團專任舞者，他她它・工作坊創團成員，台灣優人神鼓及台原偶戲團。

2008 年在荷蘭阿姆斯特丹完成為期四年的費登奎斯專業教師訓練，通過國際費登奎斯動作教育協會認可

取得專業教師執照，2008 年返台後為多位資深費登奎斯訓練師擔任現場口譯工作，其中包括 Mia Segal, Leora Gaster, Scott Clark, Ruthy Alon, Paul Ruben, Alan Questel, Arlyn Zones. 2019 年在日本取得 Jeremy Krause Approach 特殊兒童執照，曾於冰島國家芭蕾舞學校、倫敦拉邦中心、英國舞蹈協會、台南藝術大學通識教育中心、台東大學身心學系、台北藝術大學舞蹈系、台北醫學大學通識教育中心、華山藝文中心、康伯拉思國際體研、123 舞蹈空間、雲門舞集舞蹈教室授課，並針對表演藝術工作者、特殊需求孩童、及各領域之教育工作者，給予功能整合個案課程。

【費登奎斯 簡介】

費登奎斯工作坊：成為有能的自己

人與人之間的關係中，要能夠安心的依靠信任彼此，除了要能夠自己穩定得找到站得住的支點外，在任何一方失去平衡時，如何能夠安穩的承接對方，而且不影響自身的舒適度，是我們在這個工作坊裡會探索的主題。

在人類的功能性動作模式中，扛起一個物件，通常都是由肩膀扛起的，肩頸的工作量，常常被想成是個負擔，我們會運用費登奎斯的動中覺察課程練習 (Awareness Through Movement) 及功能整合 (Functional Integration) 的觸碰聆聽概念，來找到肩頸自由的來源。

當一個人的肩頸及整體關係都是自由的時候，應對任何改變的能力都會因為肢體及姿態上的彈性，而變得更靈活，這個反應的能力(Response Ability)合在一起，在英文裡即是責任感 (Responsibility)，在我們成為有責任感的人時，慢慢的也會有肩可靠了。

什麼是費登奎斯方法：

費登奎斯方法® (The Feldenkrais Method®)

是一種藉由動作來教導自我覺察跟開發潛能及功能的教育方法。此方法不僅僅與近二十年來才逐漸被肯定的腦神經可塑性(neuroplasticity)相謀合，也整合了許多身心學相關知識理論。這種身體再教育的方法，藉由一系列溫柔、創新的動作探索，重組大腦與身體間的連結，在改善動作品質時也影響情緒、感知與思維間相互影響的關係，並有著驚人的效果。