花蓮縣105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（正向能量紓壓研習）工作實施計畫

壹、依據：教育部105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

貳、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。

參、指導單位：教育部

肆、主辦單位：花蓮縣教育處

伍、承辦單位：花蓮縣立自強國中

陸、研習日期：105年5月20日(五)、5月21日(六)、5月22日(日)，共三天。

柒、研習地點：自強國中4樓團輔室

捌、研習課程：【正向能量紓壓研習】，如附件。

玖、參加人員：對研習主題有興趣之教師，35人為上限。

拾、報名時間：105年05月9日-16日至全國教師進修網完成報名。

（<http://inservice.edu.tw/>）

拾壹、經費來源：教育部專款補助。

拾貳、鼓勵在職教師全程參加：

1. 全程參與研習人員核予21小時研習時數。
2. 縣政府教育處發公文至各校鼓勵教師參加。

拾參、獎勵

1. 承辦工作人員及參加人員請准予公（差）假。
2. 於活動圓滿完成後，相關承辦人員依權責辦理獎勵。

拾參：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。

花蓮縣105年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

【正向能量紓壓研習】流程表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 講師 | 徐思婷 心理師 | | |
| 時間 | 5/20(五) | 5/21 | 5/22 |
| 08:20-08:30 | 報到 | 報到 | 報到 |
| 08:30-10:30 | **正念相逢**  **介紹背景與說明**  **練習:**  **正念飲水\一片橘子** | **正念冥想**  **練習:立姿** | **與綠自然相逢**  **艾草**  **扦插** |
| 10:30-10:40 | 茶敘時間 | 茶敘時間 | 茶敘時間 |
| 10:40-12:30 | **身體掃描\三分鐘呼吸空間與活動\食禪** | **十指感恩** | **艾草拓畫** |
| 12:30-13:30 | 午餐休息 | 午餐休息 | 午餐休息 |
| 13:30-15:30 | **正念行走**  **練習:臥姿** | **正念行走**  **傾聽\慈心禪** | **艾草襪子香包** |
| 15:30-15:40 | 茶敘時間 | 茶敘時間 | 茶敘時間 |
| 15:40-17:00 | **正念繪畫表達** | **感謝與回饋** | **艾草薰香** |
| 17:00- | 賦歸 | 賦歸 | 賦歸 |

共同學習探索者自我介紹~

徐思婷(外號:大大)

身心覺察整合探索者，東華大學諮商與臨床心理研究所 諮商心理學組、中原大學心理系畢業，曾從事大腦與重度憂鬱症相關研究研究助理數年，之後於花蓮從事兒童遊戲治療、不同族群、年齡者的諮商輔導工作、綠自然陪伴多年;嘗試各種不同類型的創造性探索方式，特別喜歡以即興的方式吹奏澳洲原住民族管樂Didgeridoo，體驗身心合一的流動。

從事研究工作及研究所學習期間，於研究資料與後來持續從自身體驗觀察裡發現，人的情緒可透過一些簡單、重覆的身心訓練，產生覺察、轉化，時時保養腦部與身體健康。受到花蓮阿美族里漏部落巫師祭傳統的浸營與啟發，2015年申請成為雲門流浪者計畫流浪者，至北印度千年古城瓦拉納西及西藏流亡政府所在地，喜馬拉雅山系旁山城-達蘭薩拉獨自旅行75天，探訪祭儀中的聲音及身體感經驗，如何形成身心的轉化。2016年返台後，除持續在花蓮的服務合作外，仍不定期至台灣大學心理研究所中心軸身心動作(MBCT)訓練研究團隊、南華正念中心及台北象山療癒農場學習。