花蓮縣107年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

**心靈圖卡與正念減壓工作坊實施計畫**

一、依據：

（一）教育部推動友善校園計畫。

（二）教育部生命教育推動方案。

（三）教育部國民及學前教育署107年度友善校園學生事務與輔導工作實施計畫。

二、計畫目標：

（一）透過表達性的與創作性的牌卡運用，提升教師覺察力、整合自我及釐清生命方向，並應用到教學以及與學生對話的場域中。

（二）透過正念減壓(MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction program)技術，結合西方醫學、心理學理論與東方禪修精華，協助教師以正念內觀處理壓力，提昇教師工作與生活品質，增進教師心理健康。

三、指導單位：教育部

四、主辦單位：花蓮縣政府

五、承辦單位：花蓮縣壽豐鄉溪口國民小學

六、辦理日期：107年8月23、24日

七、活動地點：花蓮縣壽豐鄉溪口國民小學

八、參加對象：本縣中小學教師，共計34人（含工作人員4人）

九、講師：陳怡婷心理師

十、課程內容：

| **時 間** | **內 容** | **主持人/講師** |
| --- | --- | --- |
| 107年8月23日 | | |
| 12:50—13:00 | 報 到 | 溪口國小 |
| 13:00—13:10 | 始 業 式 | 教育處  溪口國小 |
| 13:10—14:40 | 覺察呼吸，找回自己的力量 | 陳怡婷心理師 |
| 14:40—15:00 | 休 息 | 溪口國小 |
| 15:00—16:30 | 如澄濁水，聆聽當下的心念 | 陳怡婷心理師 |
| 107年8月24日 | | |
| 08:50—09:00 | 報 到 | 溪口國小 |
| 09:00—10:30 | 正念聆聽，關注的藝術 | 陳怡婷心理師 |
| 10:30—10:40 | 休 息 | 溪口國小 |
| 10:40—12:10 | 正念溝通，滋養同理心 | 陳怡婷心理師 |
| 12:10—13:10 | 午餐 | 溪口國小 |
| 13:10—14:40 | 身體掃描，自我疼惜之愛 | 陳怡婷心理師 |
| 14:40—15:00 | 休 息 | 溪口國小 |
| 15:00—16:30 | 善的循環，培養喜悅之心 | 陳怡婷心理師 |
| 16:30— | 賦歸 |  |

十一、報名方式：請於107年8月21日前逕上「教育部全國教師在職進修資訊網」報名，網址：http://www.inservice.edu.tw/。

十二、研習時數：全程參與者，核發12小時研習時數。

十三、本府同意研習活動參加人員由所屬服務學校給予公（差）假登記。。

十四、預期效益：增進教師覺察情緒狀態、快速轉變情緒的能力，使自我身心達到平衡自在，以促進教師心理健康、提昇教師工作與生活品質。

十五、獎勵：承辦本研習績優工作人員於活動圓滿完成後得依「花蓮縣政府所屬各級學校教育專業人員獎懲作業要點」辦理敘獎。

十六、本計畫經教育部核定後實施，修正時亦同。

【講師簡介】

**陳怡婷 諮商心理師**

學歷：臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士班候選人、彰化師範大學諮商與輔導碩士

現職：微憩心藝文化負責人。宜蘭縣地方法院、家庭教育中心、佛光大學及各社福機構特約心理師等。

專業資歷：13年諮商心理師經歷，NGH催眠師執照、具諮商心理師合格督導資格、牛津大學正念中心師資培訓初階教師(預訂於2018年三月取得)，演講超過400場，不同年齡層案主深度晤談超過4,000人次、心理成長團體/工作坊帶領超過1,300小時。