

教育部學生輔導諮商中心嘉義區駐點服務學校
109 年度嘉義區歲末工作坊
實施計畫

壹、依據：109 年度教育部學生輔導諮商中心南區分區中心暨嘉義區駐點實施計畫。

貳、目標：

- 一、增進學校輔導教師輔導專業相關知能。
- 二、強化嘉義區(嘉義縣市)高中職輔導人員網絡。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部。
- 二、主辦單位：教育部國民暨學前教育署。
- 三、承辦單位：教育部學生輔導諮商中心嘉義區駐點服務學校(國立嘉義女子高級中學)。

肆、活動日期：109 年 11 月 26-27 日(星期四-五)，共 2 天。

伍、活動地點：國立嘉義女中教學大樓五樓多功能會議室。

陸、參加人員：

- 一、嘉義縣市各國私立高中職輔導教師。
- 二、國教署學生輔導諮商中心嘉義區專輔人員。
- 三、每校限額 1 名，依報名時間先後順序錄取。

柒、活動概況：

- 一、活動講師：彰化市大休息心理諮商所 鍾國誠諮商心理師。
- 二、活動主題：正念瑜伽與身心紓壓。
- 三、活動內容：詳如【附件一活動課程表】。

捌、報名方式：

- 一、系統將於 10 月 14 日早上 9:00 開放報名，至 109 年 11 月 12 日(星期四)報名截止。請至教育部全國教師在職進修網站報名(課程代碼：2934846)。
- 二、聯絡人：國立嘉義女中專輔人員劉芮妤，洽詢電話：

05-2254663。

玖、經費：

- 一、由 109 年度教育部學生輔導諮商中心南區分區中心暨嘉義區駐點專款經費支應。
- 二、請學校惠予參加人員公（差）假，差旅費由原服務學校依規定報支。
- 三、本活動提供參與學員膳食。

拾、活動時數：全程參與研習將核發 16 小時的研習時數。

拾壹、本計畫陳 校長核定後實施，修正時亦同。

【附件一：活動課程表】

教育部學生輔導諮商中心嘉義區駐點服務學校

正念瑜伽與身心舒壓

課程表(第一日)

109年11月26日(星期四)				
時間	活動內容	主持人	主講人	地點
08:30~08:50	報到	輔導室		國立嘉義女中教學大樓五樓多功能會議室
08:50~09:00	開幕式	蔡校長枳松		
09:00~10:40	正念概念與體驗	蔡校長枳松	鍾國誠心理師	
10:40~10:50	休息	輔導室		
10:50~12:30	正念瑜伽練習	蔡校長枳松	鍾國誠心理師	
12:30~14:00	午餐、休息	輔導室		
14:00~15:40	正念呼吸與放鬆	蔡校長枳松	鍾國誠心理師	
15:40~15:50	休息、茶敘	輔導室		
15:50~17:30	正念身體療癒	蔡校長枳松	鍾國誠心理師	
17:30	賦歸	輔導室		

教育部學生輔導諮商中心嘉義區駐點服務學校

正念瑜伽與身心舒壓

課程表(第二日)

109年11月27日(星期五)				
時間	活動內容	主持人	主講人	地點
08:30~08:50	報到	輔導室		國立嘉義女中教學大樓五樓多功能會議室
08:50~10:30	回到當下： 把心帶回來	蔡校長枳松	鍾國誠心理師	
10:30~10:40	休息	輔導室		
10:40~12:20	正念瑜伽練習	蔡校長枳松	鍾國誠心理師	
12:20~13:50	午餐、休息	輔導室		
13:50~15:30	呼吸法練習	蔡校長枳松	鍾國誠心理師	
15:30~15:40	休息、茶敘	輔導室		
15:40~17:20	關係瑜伽 大休息放鬆	蔡校長枳松	鍾國誠心理師	
17:20~17:40	綜合座談 暨 閉幕式	蔡校長枳松		
17:40	賦歸	輔導室		