

與身體有約-紓壓與自我照顧工作坊

一、研習目標：

- (一) 認識並建立關係
- (二) 身體壓力的覺察與釋放
- (三) 提昇助人工作者自我覺察及自我照顧能力，增進身心整合與平衡
- (四) 學習如何將團體動力及紓壓技巧，運用於校園個案及團體活動中

二、辦理單位：實踐大學民生學院家庭研究與兒童發展學系

三、研習主題：與身體有約-紓壓與自我照顧工作坊

四、研習日程：107 年 11 月 6 日(星期二)，上午 9 時 30 分至下午 16 時 30 分；全程參與教師核發研習時數 6 小時。

五、研習地點：實踐大學 C303 專業教室

六、名額與參加對象：

- (一) 全國高中職對研習主題有興趣之輔導老師、生命教育授課教師 15 名，請核予公假課務派代
- (二) 本系師生 10 名

七、研習師資：洪宗言 諮商心理師(加惠心理諮商文教基金會心理諮商中心專任心理師)

八、研習流程及內容：

時間	研習內容
9:00-9:30	報到
9:30-11:00	1.研習內容簡介 2.身心健康調查問卷 3.團體動力-相見歡
11:00-12:30	1.深呼吸及全身肌肉身體掃描 2.肌肉放鬆訓練
12:30-13:30	用餐 (敬備餐盒)
13:30-15:00	1.身體按摩-提神往心臟行氣 2.自我暗示放鬆訓練
15:00-16:30	1.精油及純露(花水)體驗 2.認識及體驗靜坐 3.量表-我喜歡做的事 4.團體分享、回饋

九、報名方式程序：請於 107 年 10 月 31 日(三)下午五點前擇一方式報名

- (一) 逕上全國教師在職進修網 (<https://www2.inservice.edu.tw/index2-3.aspx>) 登錄報名並完成薦派手續(依報名順序錄取)。全程參加者給予公假課務派代，並核發教師研習時數 6 小時。**課程代碼：2488468。**
- (二) 傳真報名至實踐大學家兒系-謝富米秘書，傳真電話：(02)2533-0737（如需傳真，煩請於傳真後來電確認）。
- (三) 聯絡人：實踐大學家兒系謝富米秘書，(02)2538-1111 轉 6511。

十、交通資訊

- (一) 校址：臺北市中山區大直街 70 號。
- (二) 敬請盡量搭乘大眾運輸工具，本校不提供停車位。

【捷運】

1. 文湖線：大直站 1 號出口右轉大直街步行約 5 分鐘。
2. 淡水線：圓山站 1 號出口至「捷運圓山站」公車站轉乘 21、208、247、287、紅 2 往大直內湖方向路線公車至北安路「捷運大直站」。
3. 板南線：忠孝復興站轉乘捷運文湖線（往南港展覽館）至大直站 1 號出口。

【公車】

1. 至北安路「捷運大直站」公車路線：21、28、33、42、72、208、222、247、256、267、286(副)、287、646、902、紅 2、紅 3、棕 13、棕 16。
 2. 至明水路「大直加油站」公車路線：33、42、645、紅 3、藍 12。
- (三) 本校位置及周邊大眾運輸工具示意圖：



實踐大學家庭研究與兒童發展學系

與身體有約-紓壓與自我照顧工作坊
(傳真報名 2533-0737)

校名：_____

姓名	職稱	身分證字號	聯絡電話

