

115 年度教育部補助社會情緒學習與校園心理健康促進計畫

正念知能工作坊

報名簡章

一、目的：

在高壓與高挑戰的教職場域中，教師與輔導人員面對繁重的行政事務與情緒勞動，若缺乏適切的內在資源與支持系統，容易產生情緒耗竭與創傷接觸反應，影響自身健康與專業效能。特此辦理正念知能工作坊幫助參與者發展情緒調適與壓力因應策略，協助參與者在面對他人需求的同時，也能溫柔回應自己的情緒與身體訊號。不僅能強化個人心理健康，也有助於營造更具同理與韌性的教育現場。

二、辦理機關：嶺東科技大學學務處諮商與潛能發展中心。

三、辦理時間：115 年 5 月 8 日（週五）上午 09 時 00 分至 16 時 20 分。

四、辦理地點：嶺東科技大學春安校區亞萍館二樓韻律教室（台中市南屯區嶺東路 1 號）。

五、參加對象：對主題有興趣之鄰近高中職教師或本校教職員，共 30 人，超過者以鄰近高中職教師優先錄取，其次則依報名順序錄取。

六、報名方式：

1. 報名期間：115 年 4 月 8 日（週三）至 115 年 4 月 30 日（週四），採線上報名。報名網址：<https://forms.gle/1sUXqtaZqrZA2Pkr8>

（備註：報名不等於錄取）。

2. 將於 115 年 5 月 4 日（週一）以 E-mail 發送報名結果信件，錄取者將一併寄發行前通知。

3. 如報名後不克出席，請於 115 年 5 月 5 日（週二）前聯繫嶺東科大諮商與潛能中心取消報名。

七、計畫及活動聯絡人：鄭穎澤諮商心理師/賴宜昕社工師(04) 2389-2088 分機 1743/ 1742， E-mail：ltu1740@teemail.ltu.edu.tw。

八、備註：

1. 此工作坊將申請諮商心理師繼續教育積分及社工師繼續教育積分（申請中），並核發研習證明（工作坊結束後寄發電子檔，不另發紙本，若有需要請於報名表登記）。

2. 本課程提供午餐，為響應環保節能，敬請學員自備餐具。

九、講師簡介

劉芸莛諮商心理師



1. 現職：臺中監獄聘用心理師
2. 學歷：臺北市立大學心理與諮商學系碩士、中原大學心理學系
3. 經歷：臺中市衛生局個案管理師、大葉大學諮商心理師
4. 專長：講師於諮商實務場域服務十多年，近年致力推廣身心靈整合，與自我照顧，專長包含物質成癮，關係議題，牌卡與桌遊，頌鉢與聲音療癒、身體覺察。

十、課程時間表：

時間	主題	課程內容	地點
08：30-09：00 (30分鐘)	相見歡	【報到】	亞萍館一樓
09:00-10:30 (90分鐘)	正念與身體覺察 (上)	正念的緣起與臨床應用	亞萍館二樓 韻律教室
10:30-10:40 (10分鐘)	觀照自我的需要(1)	觀照片刻	
10:40-12:10 (90分鐘)	正念與身體覺察 (下)	正念呼吸×身體掃描×伸展	
12:10-13:00 (50分鐘)	觀照自我的需要(2)	午休時間	亞萍館一樓 全人教育中心
13:00-14:30 (90分鐘)	五感覺察	命定海浪鼓	亞萍館二樓 韻律教室
14:30-14:50 (20分鐘)	觀照自我的需要(3)	休息	
14:50-16:20 (90分鐘)	頌鉢與腦科學	1.介紹正念呼吸與腦波狀態轉換 2.頌鉢深度放鬆，整合分享	
16：20	賦歸		

十一、交通資訊：本次研習因場地有限，不開放校內停車。汽機車及大眾運輸資訊如下。

(一)汽車

請於中山高速公路台中龍井交流道（即南屯交流道，由北部南下為台中市第三處出口；由南部北上為台中市第一處出口）下高速公路，並往龍井方向行駛，然後於嶺東路口左轉，三分鐘可直抵本校。

※停車資訊（校外付費停車場，參考資訊如下）：

1. 協弘收費停車場：從建功路出入（全家便利商店旁），收費汽車停車場。
2. 嘟嘟房收費停車場：從春安三街出入，收費汽車停車場。

(二)機車：春安機車停車場（嘟嘟房）：從建功路出入（麥味登旁），收費機車停車場。

(三)大眾運輸工具：

1. 搭乘高鐵：搭乘高鐵由台中站下，轉搭計程車約 10 分鐘路程至嶺東科技大學。
2. 搭乘台鐵：搭乘台鐵由新烏日站下，轉搭計程車約 10 分鐘路程至嶺東科技大學。
3. 由於捷運路線為相反方向，不建議搭乘台中捷運。
4. 搭乘公車：從台中高鐵站可轉乘綠 1、70 等班次，從新烏日火車站可轉乘綠 1、26、56、617 等班次，當日確切班次資訊可參考台中公車即時動態資訊

(<https://citybus.taichung.gov.tw/>)。

十二、【活動地點位置圖】



【交通指南】

