

臺北市立大安高級工業職業學校  
111 年度教師進階輔導知能研習實施計畫

《正念心理治療在學生輔導上的運用》

壹、依據：臺北市 111 年度「友善校園」學生事務與輔導工作總計畫。

貳、目的：

(一)認識正念心理治療的理論及方法，並透過實際練習，帶領教師體驗活在當下的平靜與喜悅。

(二)協助教師學習如何藉由正念的方法，提升對於日常生活中各種焦慮及壓力反應的覺察及處理能力，以期能將正念心理治療靈活運用於個人生活及學生輔導工作中。

參、主辦單位：臺北市立大安高級工業職業學校。

肆、研習對象：本校教師及臺北市各級學校有興趣之教師，以 20 人為限，額滿為止。

伍、邀請講座：黃鳳英(國立臺北教育大學教育學系副教授)

陸、辦理內容：

一、研習日期：111 年 7 月 5 日(星期二)上午 09:00 至下午 16:30。

111 年 7 月 6 日(星期三)上午 09:00 至中午 12:00。

二、研習地點：臺北市立大安高工第 1 會議室(校址：臺北市復興南路二段 52 號)。

三、活動內容：

日期	時間	活動內容	主持人/主講人
7/5 (二)	09:00~09:20	報到	輔導室
	09:20~09:30	校長致詞	楊校長益強
	09:30~12:30	心智大腦與正念心理治療 (含飲食正念)	黃鳳英教授
	12:30~13:30	午餐交流	輔導室
	13:30~16:30	與身心同在的正念體驗(正念瑜珈、身體掃描、呼吸正念、聽的正念與行走的正念)	黃鳳英教授
	16:30	賦歸	輔導室
7/6 (三)	09:00~09:20	報到	輔導室
	09:20~11:00	正念情緒調適在學生輔導中的運用	黃鳳英教授
	11:10~12:00	體驗心得分享與綜合討論	
	12:00	賦歸	輔導室

柒、報名方式與注意事項：

一、請利用臺北市教師研習電子護照網站(<http://insc.tp.edu.tw>)登錄報名。

二、欲參加人員請於 111 年 6 月 6 日(星期一)起至 6 月 24 日(星期五)完成報名及

學校薦派手續。

三、聯絡人：輔導室郭美岑老師。

四、聯絡電話：(02)2709-1630 轉 1605。

五、因研習課程規劃含體驗活動，參加者請著輕便服裝，並自行攜帶瑜珈墊與保暖衣物。  
並請攜帶小黃卡(需打滿兩劑以上 COVID-19 疫苗)。

六、因應疫情變化，若屆時無法實體辦理，將改為線上研習，並調整課程內容。

捌、研習時數：參加研習人員，請核予公假派代；全程參與研習者，核予研習時數 9 小時。

玖、經費來源：由臺北市政府教育局相關經費項下支應。

拾、本計畫經臺北市政府教育局核准後實施，修正時亦同。