

# 教育部學生輔導諮商中心中區分區中心暨南投區駐點學校

## 113 年度三級處遇輔導知能研習

### 實施計畫

#### 壹、依據

依據 112 年 8 月 8 日臺教國署學字第 1120103429 號函辦理。

#### 貳、目的

人類具有精密的大腦與富有彈性調節神經系統可以互相配合協調穩定身體的運作來面對生活挑戰，同時身體也有其智慧協助大腦去判斷危險，並定位安全來維持安全感，進而支持神經系統恢復彈性與保持健康。

本研習將會探索與擴展身體感官感受的正向經驗，以及認識身心的壓力反應是如何影響神經系統運作與調節。同時也會有一些練習幫助助人者從壓力中整合自身身體、頭腦及心智信念。最後，對自己的身體反應與如何感受安全得到更深入的了解，並學懂如何支持自己。

#### 參、辦理單位

- 一、主辦：教育部國民及學前教育署。
- 二、承辦：教育部學生輔導諮商中心中區分區中心暨南投區駐點學校/  
國立中興高級中學。

#### 肆、辦理內容

- 一、時間：113 年 8 月 28 日(週三)8：50～16：20。
- 二、主題：助人者的壓力調適與自我支持。
- 三、講師：顏佑真諮商心理師(台灣身體經驗整合教育學會理事)。
- 四、對象：教育部學生輔導諮商中心中區學校輔導教師及專業輔導人員，包含臺中、彰化、南投、雲林等縣市。
- 五、地點：國立中興高級中學輔導中心團體諮商室。

#### 伍、報名方式

- 一、請連結至網址報名，網址：<https://reurl.cc/vaAnql>。
- 二、全程參與教師核予在職進修網研習時數 6 小時。
- 三、報名程序請於 8 月 16 日(週五)前完成，8 月 21 日(週三)發送錄取/行前通知，總額 20 人。
- 四、為響應環保垃圾減量，請與會人員自備環保杯、環保筷。

#### 陸、聯絡人

輔導中心專輔人員：柯文惠，電話：(049)2332110 轉 1623。

#### 柒、活動經費

- 一、所需經費由輔導中心 113 年度(113A007)專款項下支應。
- 二、參加人員請給予公差假，差旅費由原服務學校依規定支給。

#### 捌、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

# 教育部學生輔導諮商中心中區分區中心暨南投區駐點學校

## 113 年度三級處遇輔導知能研習

### 「助人者的壓力調適與自我支持」流程表

- 一、日期：113 年 8 月 28 日(週三)8：50～16：20
- 二、地點：國立中興高級中學輔導中心團體諮商室
- 三、講師：顏佑真諮商心理師(台灣身體經驗整合教育學會理事)

時間	內容	主講人/主持人
08:30~08:50	報到	國立中興高中
08:50~09:00	開幕式	國立中興高中 陳漢銘校長
09:00~10:30	建立安全感與調節壓力的基礎活動 1	顏佑真心理師
10:30~10:40	休息時間	國立中興高中
10:40~12:10	建立安全感與調節壓力的基礎活動 2	顏佑真心理師
12:10~13:10	休息時間	國立中興高中
13:10~14:40	探索感官感受與擴展自我支持的經驗 1	顏佑真心理師
14:40~14:50	休息時間	國立中興高中
14:50~16:20	探索感官感受與擴展自我支持的經驗 2 Q&A	顏佑真心理師