

# 臺南市政府教育局學生輔導諮商中心

## 109 年正念認知生活工作坊

### 實施計畫

壹、依據：臺南市政府教育局學生輔導諮商中心 109 年度實施計畫。

貳、目標：透過英國牛津正念中心(Oxford Mindfulness Centre)開發之正念認知生活課程(MBCT for Life，簡稱 MBCT-L)，協助學員體驗正念專業技巧，培養深層照顧自我及壓力調適之輔導知能。

參、辦理單位

一、指導單位：教育部國民及學前教育署

二、主辦單位：臺南市政府教育局學生輔導諮商中心

三、承辦單位：臺南市中山國中

肆、辦理日期：109 年 4 月 9 日至 6 月 18 日，星期四上午，共 10 次。

如遇天候(依政府公告)或其他不可抗拒之原因，得順延上課時間。

伍、研習地點：中山國中會議室、表藝教室。

陸、參加對象：本市中小學教師。

柒、報名方式：預計 20 人，即日起至 109 年 4 月 1 日，請逕至本市學習護照報名。

捌、研習內容：課程表詳如附件。

玖、參加研習人員一律公(差)假登記，參與者核予研習時數。本研習學員需配合每日正念練習及紀錄，上課時數達 80%以上並繳交課後練習紀錄，將另頒結業證書，可作為正念師資訓練之基本資歷。。

拾、經費來源：由 109 年學生輔導諮商中心經費支應。

拾壹、獎勵：本研習工作人員，依「臺南市高級中等以下學校教職員獎懲案件作業規定」辦理獎勵。

【附件】

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心  
109 年正念認知生活工作坊  
課程表

日期:109 年 4 月 9 日至 6 月 18 日，星期四，共 10 次

地點:中山國中會議室、表藝教室

講師:臺南市立醫院胡慧芳醫師

說明: 1. 此為連續 10 週團體課程(非治療團體)，體驗式教學，盡量不請假、不間斷，每日修習指定作業，以達最佳學習效果。

2. 上課時數達 80%以上並繳交課後練習紀錄，另外核發結業證書，做為正念師資訓練之基本資歷。

| 次  | 日期                          | 課程大綱                                 | 地點   |
|----|-----------------------------|--------------------------------------|------|
| 1  | 04/09(四)<br>AM08:30-AM11:30 | 課前說明會:<br>正念認知療法介紹、<br>正念練習初步體驗及問卷填寫 | 會議室  |
| 2  | 04/16(四)<br>AM08:30-AM11:30 | 從自動導航模式中覺醒                           | 表藝教室 |
| 3  | 04/23(四)<br>AM08:30-AM11:30 | 另一種同在的方式:<br>身心同在                    | 表藝教室 |
| 4  | 04/30(四)<br>AM08:30-AM11:30 | 匯聚散亂的心                               | 會議室  |
| 5  | 05/07(四)<br>AM08:30-AM11:30 | 識別反應                                 | 會議室  |
| 6  | 05/14(四)<br>AM08:30-AM11:30 | 容許/如其所是                              | 會議室  |
| 7  | 05/28(四)<br>AM08:30-AM11:30 | 善巧的回應:<br>想法不等於事實                    | 會議室  |
| 8  | 06/04(四)<br>AM08:30-PM15:00 | 一日止語靜心修習<br>(午餐自理)                   | 會議室  |
| 9  | 06/11(四)<br>AM08:30-AM11:30 | 如何更好的照顧自己                            | 會議室  |
| 10 | 06/18(四)<br>AM08:30-AM11:30 | 生活的正念                                | 表藝教室 |

\*以上課程時間安排，如遇天候(依政府公告)或其他不可抗拒之原因，得順延上課時間。