

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