

# 國立曾文高級農工職業學校 110 學年度

## 「家庭教育工作坊～正念挫折復原力在我心」實施計畫

### 一、活動依據

- (一)國教署補助高級中等學校辦理教師輔導與管教知能工作坊實施計畫。
- (二)國教署補助高級中等學校推動家庭教育暨親職教育工作實施計畫。
- (三)本校學生輔導工作實施計畫。
- (四)本校家庭教育實施計畫。

### 二、活動目的

- (一)在後疫情時代，透過專家帶領體驗的方式，親師學習合理且符合教育目的之不同安頓方式，達到積極正向教育(養)學生及孩子，落實初級輔導工作。
- (二)增強親師溝通與家庭聯繫支持系統，推展學校親職教育之優質發展。
- (三)透過家長間及親師間的演練討論分享，提供親師心理支持，在工作及家庭互動上有新的想法及感受，活絡關係。

### 三、辦理單位：輔導室。

### 四、活動成員：30 名。

- (一)本校學生家長及教職員工，優先錄取。
- (二)社區家長或老師，以全程可參與者優先錄取。
- (三)參與人員應符合防疫管理指引規定。

### 五、活動地點：生涯規劃教室/圖書館數位投影區

### 六、活動時間：

配合本校導師會議日期及正念課程內容實施 3 次，每次 2-3 小時，9 月 29 日 2 小時、10 月 13 日 3 小時、11 月 27 日 2 小時，共 7 小時。

### 七、課程講師：唐愉君老師（奇美醫院臨床心理師）

專業訓練包括正念認知療法教師、牛津正念中心受訓完成 M1-M4。

### 八、課程內容：

1. 參與者可從課程活動中瞭解正念減壓的課程觀點，並以其概念善待自己及看待關係中的互動。
2. 參與者在課程活動中觀察到生理的改變，有效降低壓力，進而發展出新的眼光，以回應互動關係。

## 九、課程規劃

| 日期            | 課程內容  | 時間分配                             |
|---------------|---|----------------------------------|
| 9月29日<br>2小時  | ◆ 當壓力來襲 - 壓力基本原理<br>◆ 建立新的路徑-正念取向與應用<br>◆ 覺醒開始 - 定錨五感官與呼吸，培養專注與覺察力                  | 40min<br>40min<br>40min          |
| 10月13日<br>3小時 | ◆ 覺醒繼續 - 定錨身體與呼吸<br>◆ 運用靜態方式瞭解自己身體狀況與「心」的運作。<br>◆ 運用動態方式瞭解自己身體狀況與「心」的運作。<br>◆ 體驗與交流 | 40min<br>50min<br>50min<br>40min |
| 10月27日<br>2小時 | ◆ 並非終點 - 與壓力和平共處，培養重要的生活態度，找回屬於自己的復原力<br>◆ 腦力激發<br>◆ 正念祝福                           | 40min<br>40min<br>40min          |

十、研習時數：全程參與教師，由承辦單位核發研習時數。

十一、報名方式：

一、請於9月17日（星期五）前往表單 <https://forms.gle/7JQFree2fEiTs9wS6> 報

名；或如圖QR碼報名。



二、如無法上網報名，請 email: [hsinping1030@mail.edu.tw](mailto:hsinping1030@mail.edu.tw)。

三、聯絡人：輔導主任黃馨萍。

四、聯絡電話：(06)5721137#701。

十二、經費來源：由教育部國教署補助高級中等學校辦理教師輔導與管教知能工作坊實施計畫、國教署補助高級中等學校推動家庭教育暨親職教育工作實施計畫或輔導室業務費項下支應。

十三、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。