國立彰化師範大學特殊教育中心

正念與情緒智慧-正念在情障學生輔導之應用

實施計畫

一、依據：教育部民國 112 年 7 月 6 日臺教學(四)字第 1120065866 號函辦理。

二、目的：

(一) 增加大專資源教室輔導人員對正念之專業內涵。

(二) 體驗正念的理念與態度，學習正念原理與方法舒緩壓力與情緒，由自身開始並推展至與學生的輔導工作中。

三、指導單位：教育部學生事務及特殊教育司。

四、主辦單位：國立彰化師範大學特殊教育中心。

五、研習日期：113 年 12 月 5 日（星期四）09：00-16：10。

六、研習地點：彰化師範大學進德校區王金平活動中心 A302 教室

七、參加對象

（一）參加學員預計錄取 25-30 人。

（二）參加資格優先順序

1. 中彰投雲嘉區大專資源教室輔導老師或學校輔導人員。
2. 其他縣市大專資源教室輔導老師或學校輔導人員。
3. 中彰投雲嘉區特教教師、學校輔導人員、普通班教師。
4. 其他縣市特教教師、學校輔導人員、普通班教師。

八、課程表：詳見附件一。

九、重要提醒：

本次課程中會帶領正念練習， 請學員穿著寬鬆衣物及攜帶水杯(壺)，*考量學員體驗的豐富性，若方便，請攜帶瑜珈墊與保暖衣物或毛巾。*

十、辦理方式： 本研習採**實務工作坊**方式進行，**歡迎學員全程參與**。

十一、費用說明：

（一）**本研習不提供交通車接駁與免費住宿服務**，亦不收取報名費用。

（二）惠請提供參加研習人員公差(假)出席，差旅費由原服務單位支付。

（三）本中心提供中午便當及講義，其他部分請學員自理。

十二、報名方式

（一）請於 113 年 11 月 10 日（日）前至教育部全國特殊教資訊網報名。**錄取者將於**

113 年 11 月 13 日公布於全特網上，請自行上網查詢。

（二）經錄取公告後，不克出席者請於**研習前三日**通知承辦單位，俾便進行後續遞補作業；無故缺席者，將列為日後辦理研習是否錄取之參考。

（三）**填寫報名資料時，請務必完成各項欄位之填寫，以利審核錄取資格。**

十三、研習相關規定及服務

（一）研習請全程參與並確實簽到、退者，將核發研習時數 6 小時，未簽退者則核發 3 小時。遲到、早退及中途離席超過當節上課時間 10 分鐘以上者恕不核發該堂上課 3 小時，按課程累計。

（二）本校自 112 年起配合減少使用免洗餐具及包裝飲用水政策，提供之便當其盛裝之容器皆為可循環使用之環保餐盒或為包裝簡單之輕食，請學員自行攜帶環保杯及環保餐具，以響應環保。**報名者請於報名時註明葷食或素食(方便素、蛋素或全素)。**

（三）**本研習不提供接駁車**，本校地下停車場數量有限，請多利用共乘方式。有校內停車之學員可於簽退時向主辦單位領取〔停車 5 折優惠券〕。。

（四）孕婦、身心障礙、行動不便及其他需特別服務者，請於報名時於備註欄中告知，以利中心協助安排。

（五）請務必留意 E-mail 或全國特殊教育資訊網最新公告訊息，如有未盡事宜，得隨時補充修正之。

十三、**其他注意事項**

請參加學員於**本場研習結束後 5-7 日**期間，自行至全國特殊教育資訊網，查詢是否已取得**本場次研習時數**，若在您的研習時數上有任何問題，務必於**活動後辦理兩週內**來電與本中心聯繫，以利您協助處理相關事宜。

十四、課程規劃

<table>
<tr><td>課程名稱</td><td colspan="3">正念與情緒智慧-正念在情障學生輔導之應用</td></tr>
<tr><td>日期</td><td colspan="3">113 年 12 月 5 日（星期四）</td></tr>
<tr><td>地點</td><td colspan="3">彰化師範大學進德校區王金平活動中心 A302 律動舒活教室</td></tr>
<tr><td>時間</td><td>課程內容</td><td>講師</td><td>備註</td></tr>
<tr><td>8：30~9：00</td><td colspan="2">報到</td><td>1. 簽到
2. 領取講義</td></tr>
<tr><td>9：00~10：30</td><td>正念基本概念與練習-活在當下</td><td rowspan="3">正念助人學會
卓翠玲老師</td><td rowspan="9">開場由吳訓生主任介紹課程與講師</td></tr>
<tr><td>10：30~10：40</td><td>休息</td></tr>
<tr><td>10：40~12：10</td><td>正念-專注覺察與選擇</td></tr>
<tr><td>12：10~13：00</td><td colspan="2">午餐</td></tr>
<tr><td>13：00~14：30</td><td>正念-身體、心智與觀照變化</td><td rowspan="3">正念助人學會
卓翠玲老師</td></tr>
<tr><td>14：30~14：40</td><td>休息</td></tr>
<tr><td>14：40~16：10</td><td>正念情緒智慧與情障學生輔導</td></tr>
<tr><td>16：10</td><td colspan="3">賦歸</td></tr>
</table>

十五、講師簡介

講師：卓翠玲老師

現職：

彰化秀傳醫院人力資源部專案諮商心理師

國立彰化師範大學輔導與諮商學系兼任講師

正念助人學會常務理事

學歷：

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所

經歷：

彰化縣諮商心理師公會理事長

衛生福利部彰化醫院精神科心理師

臺中科技大學學輔中心資源教室輔導老師

證照：

諮商心理師

中等學校教師（綜合活動領域－輔導）

教育部部定講師（大專院校）

國際認證員工協助專業人員證書

專長領域：

1. 以正念為基礎的教學與輔導
   正念認知療法、正念認知生活(牛津正念基金會師資)
   活在當下-成人正念與幸福課(師資)
   當下的禮物-兒童正念-兒童大腦開發與幸福課程（師資培訓師）
2. 團體諮商-人際心理動力團體（團體領導者及講師）
3. 個別諮商-情緒與壓力調節、憂鬱與焦慮療癒

正念相關訓練：

1. 英國-當下的禮物 The present(兒童大腦開發與幸福課程)授證導師、培訓師(台灣唯一)
2. 英國-活在當下-正念與幸福課師資
3. 英國牛津正念基金會(OMF)正念認知療法(MBCT)受訓師資
4. 英國牛津正念基金會（OMF）認知生活(MBCT for life)師資