

## 國立屏東科技大學 函

地址：912301屏東縣內埔鄉老埤村學府路1  
號  
傳 真：08-7740123  
聯 絡 人：陳真詩 08-7703202#7862  
電子郵件：jessie.tan@mail.npust.edu.  
tw

受文者：屏東縣立來義高級中學

發文日期：中華民國115年5月28日

發文字號：屏科大學字第1151100320號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：8月活動計畫書.pdf、7月活動計畫書.pdf (115AA01483\_1\_28134936877.pdf、  
115AA01483\_2\_28134936877.pdf)

主旨：檢送教育部補助本校辦理115年度大專校院輔導工作計畫-  
「從呼吸到聲音：助人者身心整合與內在調節」及「關係  
對話的行動魔法：社會計量與心理劇」兩場輔導人員專業  
研習計畫書各1份，敬請貴校鼓勵專業輔導人員報名參  
加，並惠允出席人員公(差)假，請查照。

說明：

一、依教育部114年10月13日臺教學(一)字第1142804562號函辦  
理。

二、研習時間：

(一)「從呼吸到聲音：助人者身心整合與內在調節」：115年  
7月29日至30日(星期三、四)上午9時至下午4時30分。

(二)「關係對話的行動魔法：社會計量與心理劇」：115年8  
月5日至6日(星期三、四)上午9時至下午4時30分。

三、研習地點：國立屏東科技大學工作犬訓練中心活動教室。

四、參加對象：南區及東部大專院校、高中職以下專業輔導人

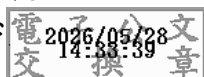
員優先錄取（諮商心理師、社工師、臨床心理師、輔導教師），各校至多核派1名，超過者依報名優先順序錄取。

五、報名方式：請於115年6月30日(星期二)前完成線上報名，報名連結及相關資訊請詳閱附件簡章。

六、檢附兩場研習計畫書各1份，如有相關疑問，請洽詢本校學生諮商中心陳真詩諮商心理師，電話：(08)770-3202分機7862。

正本：各公私立大專校院、國立屏東女子高級中學、國立屏東高級中學、國立潮州高級中學、國立屏北高級中學、屏東縣立大同高級中學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣立東港高級中學、屏東縣立來義高級中學、屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學、陸興學校財團法人屏東縣陸興高級中學、屏東縣私立美和高級中學、國立屏東特殊教育學校

副本：本校學生諮商中心



## 「從呼吸到聲音：助人者身心整合與內在調節」工作坊 輔導人員專業研習 實施計畫

### 一、計畫依據

- (一) 教育部 114 年 10 月 13 日臺教學(一)字第 1142804562 號。
- (二) 教育部補助辦理學生事務與輔導工作原則。
- (三) 教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點。

### 二、計畫目標

本研習旨在透過系統化之身心整合課程設計，結合聲音開發、呼吸調節、睡眠瑜珈及靜心練習等多元方法，協助參與成員進行深度放鬆與自我覺察，進而提升助人工作者之身心穩定度與專業服務效能，具體目標如下：

#### (一) 強化助人者身心覺察與自我調節能力：

1. 透過聲音開發、瑜珈呼吸調節法及身體覺察練習，引導參與者提升對自身生理與情緒狀態之敏感度，增進自我覺察能力。
2. 藉由循環式靜心、睡眠瑜珈及眼部凝視等技術，協助參與者學習有效之放鬆與調節策略，建立日常可運用之自我安定方法。

#### (二) 促進身心放鬆與壓力釋放，提升心理復原力：

1. 規劃漸進式之身心放鬆課程，引導參與者釋放長期累積之壓力與身體緊繃，達到深層放鬆效果。
2. 透過心靈聲音共鳴與呼吸練習，協助參與者調節自律神經系統，提升情緒穩定度與心理韌性。

#### (三) 增進專業助人工作之自我照顧與實務應用能力：

1. 透過身心放鬆課程，提供輔導專業人員實用且易於上手的調適技巧，應用於日常生活與助人工作情境中。
2. 強化助人者自我照顧意識，預防情緒耗竭與職業倦怠，促進長期穩定之專業服務品質。

三、主辦學校：國立屏東科技大學

四、承辦單位：學生諮商中心

五、研習日期及時間：

1.115 年 7 月 29 日(三) 09:00~16:30

2.115 年 7 月 30 日(四) 09:00~16:30

六、研習地點：國立屏東科技大學 工作犬訓練中心活動教室

七、參加人員及人數

(一) 南區及東部大專校院、高中職以下專業輔導人員共 35 人 (諮商心理師、社工師、臨床心理師、輔導教師)；

(二) 各校至多核派 1 名，超過者依報名優先順序錄取。

(三) 視報名情況開放予以其他三區之專業輔導人員。

八、研習內容

115 年 7 月 29 日(三)		
時間	內容	主講人
8:30~8:50	報到	
8:50~9:00	始業式	
9:00~10:30	聲音開發 I	徐道權 瑜珈治療師
10:30~10:40	休息	
10:40~12:10	睡眠瑜珈 I	徐道權 瑜珈治療師
12:10~13:15	午餐	
13:15~14:45	呼吸練習+眼部強化凝視法 I	徐道權 瑜珈治療師
14:45~15:00	茶敘	
15:00~16:30	瑜珈呼息調節法+心靈聲音共鳴 I	徐道權 瑜珈治療師
16:30~	歸賦	

115 年 7 月 30 日(四)		
時間	內容	主講人
8:50~9:00	報到	
9:00~10:30	聲音開發 II	徐道權 瑜珈治療師
10:30~10:40	休息	
10:40~12:10	睡眠瑜珈 II	徐道權 瑜珈治療師
12:10~13:15	午餐	
13:15~14:45	呼吸練習+眼部強化凝視法 II	徐道權 瑜珈治療師
14:45~15:00	茶敘	
15:00~16:30	瑜珈呼息調節法+心靈聲音共鳴 II	徐道權 瑜珈治療師
16:30~	歸賦	

## 九、主講人簡介

講師姓名：徐道權

學歷/證書：Certified Yoga Therapist from VYASA Singapore

服務單位與職稱：安康心理諮商所 瑜珈治療師

專業領域：身心症狀瑜珈治療、健康增進瑜珈、睡眠瑜珈、瑜珈呼吸調節法、聲音開發、心靈聲音共鳴、帕坦伽利瑜珈經典系列講座、瑜珈眼部強化凝視法。

經歷：kate porter yoga 瑜珈老師、platinum yoga 瑜珈老師、安康心理諮商所瑜珈治療師、安心田心理諮商所 瑜珈治療師、Vyasa yoga Singapore 瑜珈老師、各大專院校瑜珈工作坊講師。

簡介：徐老師專研正統瑜珈療法，師承印度班加羅爾 SVYASA Yoga University Guruji Dr. H. R. Nagendra 所傳授之古老瑜珈體系，於印度與新加坡接受 SVYASA Yoga University 專業培訓並取得認證，多年實踐與專業訓練，深刻體會瑜珈與冥想對身心轉化的助益，進而致力以瑜珈療法協助學員建立健康生活習慣、提升身心平衡與自我覺察能力。

此套瑜珈治療法結合瑜珈動作、淨化技巧、呼吸控制、深度放鬆與冥想，引導學員舒緩身心壓力，提升整體健康，並協助預防與改善身心失衡問題。

**十、報名方式：**線上報名，即日起至 115 年 6 月 30 日截止報名。

報名網址：<https://forms.gle/RuLUrZBuJ1zthRZT9>

**十一、其他說明：**

- (一) 全程參與者，由主辦單位核發 12 小時研習證明。
- (二) 提供屏東火車站至國立屏東科技大學之交通接駁服務；如有搭乘需求，請於報名時勾選接駁選項。
- (三) 承辦單位「不提供」住宿費。

**十二、研習聯絡人及聯絡方式**

聯絡人：陳真詩

電話：08-770-3202#7862

E-mail：jessie.tan@mail.npust.edu.tw

地址：屏東縣內埔鄉學府路 1 號 學生諮商中心

### 十三、交通資訊

#### ⊗ 搭乘公共交通工具

##### (一) 搭乘高鐵：

乘坐高鐵至高雄左營站，抵達後，轉乘台鐵（新左營站）至屏東火車站。  
於屏東火車站出站後，即可搭乘本校交通接駁車至活動地點。

##### (二) 搭乘台鐵：

搭乘至屏東火車站。出站後，即可搭乘本校交通接駁車至活動地點。

❖ 欲搭乘屏東火車站之交通接駁車，請於報名時勾選接駁選項；接駁時間於行前通知信告知。

#### ⊗ 自行開車：

##### (一) 路線說明：

1. 長治交流道下後，直走3號國道下方平面道路，約5.3公里處左轉，即可左轉科大路。
2. 由台一線從麟洛國中旁屏37線鄉道直行約2.3公里處，右轉接科大路，約5.8公里即可抵達本校。
3. 國道一號接88快速道路之後，於竹田系統交流道接國道3號北上，麟洛交流道下後通過台一線後接屏37號鄉道，就可就轉科大路。
4. 由88快速道路終點左轉接台一線北上，轉入187縣道亦可抵達本校。
5. 由墾丁經台一線北上進入內埔市後，走187縣道即可抵達本校。
6. 本圖03/11/2009繪製，本圖係指示方向，距離未按照比例尺。



## 「關係對話的行動魔法：社會計量與心理劇」工作坊 輔導人員專業研習 實施計畫

### 一、計畫依據

- (一) 教育部 114 年 10 月 13 日臺教學(一)字第 1142804562 號。
- (二) 教育部補助辦理學生事務與輔導工作原則。
- (三) 教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點。

### 二、計畫目標

本工作坊以 Moreno 理論為核心，透過社會計量、社會原子與心理劇等方法之理論介紹、媒材體驗、示範演練及小組對話，協助心理師與輔導教師理解其於校園、家庭及個別諮商場域之應用，進而提升關係評估、情緒表達與人際互動工作之專業知能，促進助人工作之實務效能。

本次工作坊具體目標如下：

- (一) 透過 Moreno 理論、社會計量及心理劇相關技術之研習，增進心理師及輔導教師對表達性治療與關係評估之理論知能，強化助人工作專業能力。
- (二) 藉由社會原子、角色交換、替身、鏡觀及四張椅子等實務演練與體驗活動，提升學員於個別諮商、家庭工作及團體帶領情境中之實務應用能力。
- (三) 透過小組對話與心理劇示範，促進學員理解個案人際互動與情感需求，發展具支持性與連結性之介入策略，以提升心理健康服務與助人工作成效。

**三、主辦學校：**國立屏東科技大學

**四、承辦單位：**學生諮商中心

**五、研習日期及時間：**

1.115 年 8 月 05 日(三) 09:00~16:30

2.115 年 8 月 06 日(四) 09:00~16:30

**六、研習地點：**國立屏東科技大學 工作犬訓練中心活動教室

## 七、參加人員及人數

- (一) 南區及東部大專校院、高中職以下專業輔導人員共 30 人（諮商心理師、社工師、臨床心理師、輔導教師）。
- (二) 各校至多核派 1 名，超過者依報名優先順序錄取。
- (三) 視報名情況開放予以其他三區之專業輔導人員與輔導老師。

## 八、研習內容

115 年 8 月 5 日(三)		
時間	內容	主講人
8:30~8:50	報到	講師： 王振圍 助理教授 助教： 陳俊儒、謝佳婷
8:50~9:00	始業式	
9:00~10:30	Moreno 理論的核心：創造力法則	
10:30~10:40	休息	
10:40~12:10	社會原子圖 在校園表達性治療的應用	
12:10~13:15	午餐	
13:15~14:45	社會原子與心理劇示範及體驗	
14:45~15:00	茶敘	
15:00~16:30	家庭工作與角色交換	
16:30~	歸賦	

115 年 8 月 6 日(四)		
時間	內容	主講人
8:50~9:00	報到	講師： 王振圍 助理教授 助教： 陳俊儒、謝佳婷
9:00~10:30	心理劇舞台五元素	
10:30~10:40	休息	
10:40~12:10	替身、角色交換與鏡觀	
12:10~13:15	午餐	
13:15~14:45	四張椅子	
14:45~15:00	茶敘	
15:00~16:30	社會計量與心理劇 在學校場域的應用與對話	
16:30~	歸賦	

## 九、主講人簡介

(一) 講師姓名：王振圍

最高學歷：國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士

服務單位與職稱：1. 暖心心理諮商所 諮商心理師兼督導

2. 國立高雄師範大學通識教育中心 兼任助理教授
3. 國立台南大學諮商與輔導學系、戲劇創作與應用學系  
兼任助理教授
4. 臺灣諮商與輔導學會 理事
5. 臺灣好悠心理健康協會 理事長

專業領域：諮商與輔導（學校及青少年、伴侶與家庭、團體諮商與心理治療）、諮商員教育與督導、社會計量與心理劇、後現代對話與心理諮商、性別平等教育與諮商。

經歷：1. 國立屏東大學教育心理與輔導學系 兼任助理教授  
2. 國立屏東高級工業職業學校 輔導教師、主任  
3. 教育部性別平等教育師資人才庫 專家學者  
4. 性別主流化人才資料庫 專家學者

(二) 助教姓名：陳俊儒（喵喵/喵爸）

最高學歷：國立屏東大學 教育心理與輔導學系碩士班(諮商與輔導組) 碩士班  
研究生

服務單位與職稱：1. 國立鳳山高級商工職業學校 輔導教師  
2. 社團法人高雄市全人教育家長協會 副理事長

專業領域：1. 人本取向、後現代取向(敘事治療、合作對話實踐)、校園與家庭系統觀點介入  
2. 心理劇(心理劇成長與訓練時數 900 小時以上)  
3. 第四屆國際合作對話實踐認證課程(ICCP)受訓中  
4. 敘事治療受訓中

經歷：1. 予愛心理諮商所 兼職實習心理師(114.02-114.06)  
2. 回甘心理諮商所 兼職實習心理師(113.07-113.12)  
3. 暖心心理諮商所 全職實習心理師(114.07.01-115.06.30)  
4. 屏東縣立東港高級中學(高中部) 輔導教師(104.08-107.07)  
5. 高雄市立大義國民中學 專任輔導教師(101.08-104.07)  
6. 國立北門高級農工職業學校 代理輔導教師(100.09-101.07)  
7. 曾任臺灣青少年性別文教會理事長、副秘書長  
8. 曾任國立彰化師範大學性酷社總務、社長、總監  
9. 曾任國立彰化高中幸福會社指導老師

(三) 助教姓名：謝佳婷

最高學歷：開南大學 電子商務學系學士

服務單位與職稱：1. 暖心心理諮商所 全職實習諮商心理師

2. 南華大學生死學所 生死教育與諮商組 在職專班研究生

專業領域：沙遊治療、心理劇

經歷：1. 嘉義縣新港國民小學 兼職實習心理師

2. 桃國生命線協談志工

**十、報名方式：**線上報名，即日起至 115 年 6 月 30 日截止報名。

報名網址：<https://forms.gle/mXHjiirnvh2HstsPA>

**十一、其他說明：**

(一) 全程參與者，由主辦單位協助申請及核發：

1、本次研習將申請社會工作師、諮商心理師、臨床心理師繼續教育積分採  
認，依實際參與時數登錄。

2、核發 12 小時研習證明。

(二) 提供屏東火車站至國立屏東科技大學之交通接駁服務；如有搭乘需求，請於  
報名時勾選接駁選項。

(三) 承辦單位「不提供」住宿費。

**十二、研習聯絡人及聯絡方式**

聯絡人：陳真詩

電話：08-770-3202#7862

E-mail：jessie.tan@mail.npust.edu.tw

地址：屏東縣內埔鄉學府路 1 號 學生諮商中心

### 十三、交通資訊

#### ⊗ 搭乘公共交通工具高鐵轉台鐵：

##### (一) 搭乘高鐵：

乘坐高鐵至高雄左營站，抵達後，轉乘台鐵（新左營站）至屏東火車站。  
於屏東火車站出站後，即可搭乘本校交通接駁車至活動地點。

##### (二) 搭乘台鐵：

搭乘至屏東火車站。出站後，即可搭乘本校交通接駁車至活動地點。

❖ 欲搭乘屏東火車站之交通接駁車，請於報名時勾選接駁選項；接駁時間於行前通知信告知。

#### ⊗ 自行開車：

##### (一) 路線說明：

1. 長治交流道下後，直走3號國道下方平面道路，約5.3公里處左轉，即可左轉科大路。
2. 由台一線從麟洛國中旁屏37線鄉道直行約2.3公里處，右轉接科大路，約5.8公里即可抵達本校。
3. 國道一號接88快速道路之後，於竹田系統交流道接國道3號北上，麟洛交流道下後通過台一線後接屏37號鄉道，就可就轉科大路。
4. 由88快速道路終點左轉接台一線北上，轉入187縣道亦可抵達本校。
5. 由墾丁經台一線北上進入內埔市後，走187縣道即可抵達本校。
6. 本圖03/11/2009繪製，本圖係指示方向，距離未按照比例尺。

(二) 路線示意圖：



#### 十四、住宿資訊

☉ 國立屏東科技大學迎賓館

❖ 地址：屏東縣內埔鄉老埤村學府路 1 號

❖ 訂房專線：08-7703202 分機 7627

❖ 備註：須以電話訂房；房型數量有限，有住宿需求者建議盡早規劃。