

基隆市 114 年度國中小適性輔導知能系列培訓計畫

『頌鉢療癒與瑜珈科學的整合與運用』研習實施計畫

壹、依據：

- 一、國民教育法第十條及學生輔導法第 4 條。
- 二、教育部國民及學前教育署補助國民小學、國民中學及直轄縣(市)政府置專任專業輔導人員實施要點辦理事項。
- 三、基隆市 114 年度學生輔導諮商中心實施計畫。

貳、目的：

近年來人與人之間的互動冷漠，學童沉迷網路遊戲！急需減少心理壓力、從虛擬世界帶回現實生活中、促進人際關係，關係更緊密、提升並活化大腦功能、學會設立目標、提升自信心、學習遵守紀律、團隊合作…等，讓青少年脫離網路遊戲，回歸現實生活中尋找自我探索及樂趣。

針對輔導領域的諮商技巧非常多元，提供多元化的國小、國中生涯輔導工作媒材，藉以充實本市國中小輔導相關人員專業知能，並協助各校提供生涯適性輔導概念，俾能確實建置本市適性輔導工作。

此次工作坊邀請到瑜珈資深講師，帶領校園輔導教師認識結合聲波科學、神經心理學與瑜珈正位系統的基本帶領技巧，強調可立即應用於輔導場景的簡易技巧引導探索方向，結合校園輔導工作，協助輔導教師針對台灣學童常見情緒議題設計案例演練在輔導過程中的運用，並透過實際操作及體驗，體驗後引導反思及對話示範，促進輔導與教育現場夥伴更清楚了解在校園輔導實務中，如何運用頌鉢與瑜珈轉化為有效的輔導工具，促進國小、國中、高中等學生的心理健康與自我覺察來輔助輔導能力。

參、講師背景簡介

鄧燕英 講師

◎遠見天下 50+正位瑜珈資深講師

◎台灣樂齡瑜珈協會理事長

◎台灣體育總會乙級、丙級教練講師

肆、辦理單位：

(一)指導機關：教育部

(二)主辦機關：基隆市政府

(三)承辦單位：學生輔導諮商中心

伍、辦理日期：

114 年 10 月 8 日上午 9 時至 16 時

陸、研習地點：基隆市建德國小 2 樓會議室

柒、參加人員：

本市公(私)立中小學導師、科任老師、專/兼輔教師等輔導相關人員及輔導中心專任專業輔導人員。

捌、報名方式及規定：

一、請於 114 年 10 月 6 日前至全國教師在職進修資訊網完成線上報名。

報名序號 5226073。

二、參加人員請所屬學校准予公假辦理，確實參加者核予實際參與工作坊之時數，全勤者核予 6 小時。

三、對本研習有任何問題，請洽輔導中心 02-24301585 承辦人員洪淑宜老師 #25 或蔡欣宜主任#11

四、注意事項：

1. 基於個人衛生，請參加學員自行攜帶瑜珈墊為優。

2. 基於愛護地球的信念，請自行準備環保杯及餐具。

3. 請務必準時出席。

玖、研習課程：

114 年 10 月 8 日 9 時至 16 時

時間	課程內容	講師
8：30～8：50	報到、領取手冊	輔諮中心
8：50～9：00	長官致詞	教育處長官
(9:00-12:00)	上午場 主題：理論基礎與科學實證	鄧燕英 講師
9：00～9：30	開場與引言 - 工作坊目標與流程說明 - 學員自我介紹與期待分享	鄧燕英 講師
9：30～10：30	頌鉢療癒的科學與心理學基礎 - 頌鉢的物理原理：聲波頻率（赫茲）、共振效應與神經科學基礎 - 數據支持： α 腦波（8-12Hz）與放鬆狀態的關聯性（研究引用：NASA 聲波療癒實驗） - 西方心理學的應用： - 音樂治療（Music Therapy）與聲音療癒（Sound Healing）在諮商中的實證效果 - 研究案例：頌鉢聲波對降低焦慮（STAI 量表）與心率變異度（HRV）的影響 - 青少年身心特質：頌鉢如何輔助情緒調節與壓力管理	鄧燕英 講師
10：30～11：30	瑜珈科學與正位系統 - 艾揚格瑜珈的正位原則：身體結構與心理穩定性之間的關聯 - 瑜珈對自主神經系統的影響：副交感神經激活與壓力反應緩解 - 實證研究：瑜珈對青少年焦慮與專注力提升的數據分析（引用：Journal of Adolescent Health）	鄧燕英 講師
11：30～12：00	問答與討論	鄧燕英 講師
12：00～13：00	休息/用餐	輔諮中心
(13:00-16:00)	下午場 主題：實作整合與應用策略	鄧燕英 講師
13：00～14：30	頌鉢與瑜珈的整合實作 - 頌鉢引導冥想： - 步驟：鉢聲聚焦→呼吸同步→身體掃描→情緒釋放 - 心理學技巧：結合正念（Mindfulness）與感	鄧燕英 講師

	官錨定 (Sensory Anchoring) - 瑜珈體位法實作： - 針對情緒釋放的體位：兒童式、貓牛式、開胸動作 - 正位調整：如何安全引導青少年避免受傷	
14：30～15：30	青少年輔導應用策略 - 情境演練： - 設計短時方案（如課間 10 分鐘放鬆練習） - 結合認知行為技巧 (CBT)：情緒識別→身體感受連結→鯊聲釋放 - 案例討論： - 如何應用于青少年焦慮、拒學、自我認同議題	鄧燕英 講師
15：30～16：00	綜合討論與資源分享 - 教師實務問題交流 - 提供參考資源(研究文獻、簡易頌鯊操作指南)	鄧燕英 講師

壹拾、預期效益：

- 一、預計有 50 名本市公(私)立中小學導師、科任老師、專/兼輔教師等輔導相關人員及輔諮中心專任專業輔導人員。
- 二、增加本市國中小導師、科任老師及輔導相關人員面對學生時，透過『頌鯊療癒與瑜珈』媒介，帶領學生社會情緒學習，增進人與人之間互動機會，引導學生情緒覺察，提升校園二級輔導工作策略之技巧。

壹拾壹、經費：基隆市 114 年度輔諮中心計畫相關經費項下補助。

壹拾貳、本計畫經市府核定後實施，修正時亦同。