花蓮縣110年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

基礎輔導知能研習工作實施計畫

1. 依據：教育部110年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫暨地方政府及各級

 學校辦理事項工作手冊

1. 計畫目標：

（一）增進校園輔導人力輔導知能，用以提升校園一級與二級輔導效能。

（二）透過多元議題之培訓，協助校園輔導人力提升對校園常見議題之處理。

（三）透過實務經驗分享與交流，厚植校園輔導人力之實力，進而與學生輔導諮商中心建構三級輔導之機制與分工。

1. 發揮人性教育及提升輔導品質，開創輔導工作新紀元。
2. 指導單位：教育部
3. 主辦單位：花蓮縣教育處
4. 承辦單位：花蓮縣立自強國中
5. 研習日期：110年4/30-05/01（五.六.日）
6. 研習地點：自強國中4樓團輔室
7. 研習課程：如附件。
8. 參加人員：對工作坊主題有興趣之教師，30人為上限。
9. 報名時間：至全國教師進修網完成報名(4/15-4/25報名，課程代碼3073895）
10. 經費來源：教育部專款補助
11. 鼓勵在職教師全程參加：
12. 全程參與研習人員核予18小時研習時數
13. 縣政府教育處發公文至各校鼓勵教師參加
14. 獎勵
15. 承辦工作人員及參加人員請准予公（差）假。
16. 於活動圓滿完成後，相關承辦人員依權責辦理獎勵。
17. 本計畫經校長核准後送縣府轉陳教育部核定後實施，修正時亦同。
18. **珍惜研習資源，報名後，請務必全程參加。**
19. 遵守防疫規定，敬請全程配戴口罩研習，若當天體溫超過(含)37.5度以上者，請

 勿參加研習。

1. 參加人員請穿著長褲及攜帶瑜珈墊、薄外套。

基礎輔導知能研習工作實施計畫 流程表

|  |
| --- |
| 講師**- 蔡佩仁**主題- 費登奎斯工作坊：成為有能的自己 |
| 時間 | 4/30（五） | 05/01（六） | 05/02（日） |
| 08:30~09:00 | 報到 |
| 09:00~10:30 | 費登奎斯方法介紹 | 動中覺察：偏好與平等心 | 動中覺察：如何更輕鬆 |
| 10:30~10:40 | 茶敘時間 |
| 10:40~12:10 | 動中覺察：感官的開啓 | 討論與分享 | 討論與分享 |
| 12:00~13:00 | 午餐休息 |
| 13:00~14:30 | 功能整合：接觸與傾聽 | 功能整合：使用自己的方法 | 功能整合：策略 |
| 14:30~14:40 | 茶敘時間 |
| 14:40~16:10 | **動中覺察：自由的呼吸** | **動中覺察：骨盆時鐘** |  **動中覺察：完整的自我** |
| 16:10~ | 賦歸 |

**【講師簡介】**

蔡佩仁，台灣台南人。2003年英國倫敦拉邦中心校長獎畢業，舞台經驗包括法國Ariadone舞踏團專任舞者，他她它‧工作坊創團成員，台灣優人神鼓及台原偶戲團。

2008年在荷蘭阿姆斯特丹完成為期四年的費登奎斯專業教師訓練，通過國際費登奎斯動作教育協會認可取得專業教師執照，2008年返台後為多位資深費登奎斯訓練師擔任現場口譯工作，其中包括Mia Segal, Leora Gaster, Scott Clark, Ruthy Alon, Paul Ruben, Alan Questel, Arlyn Zones. 2019年在日本取得Jeremy Krause Approach 特殊兒童執照，曾於冰島國家芭蕾舞學校、倫敦拉邦中心、英國舞踏協會、台南藝術大學通識教育中心、台東大學身心學系、台北藝術大學舞蹈系、台北醫學大學通識教育中心、華山藝文中心、康伯拉思國際體研、123舞蹈空間、雲門舞集舞蹈教室授課，並針對表演藝術工作者、特殊需求孩童、及各領域之教育工作者，給予功能整合個案課程。

**【費登奎斯 簡介】**

**費登奎斯工作坊：成為有能的自己**

人與人之間的關係中，要能夠安心的依靠信任彼此，除了要能夠自己穩定得找到站得住的支點外，在任何一方失去平衡時，如何能夠安穩的承接對方，而且不影響自身的舒適度，是我們在這個工作坊裡會探索的主題。

在人類的功能性動作模式中，扛起一個物件，通常都是由肩膀扛起的，肩頸的工作量，常常被想成是個負擔，我們會運用費登奎斯的動中覺察課程練習（Awareness Through Movement)及功能整合（Functional Integration)的觸碰聆聽概念，來找到肩頸自由的來源。

當一個人的肩頸及整體關係都是自由的時候，應對任何改變的能力都會因爲肢體及姿態上的彈性，而變得更靈活，這個反應的能力(Response Ability)合在一起，在英文裡即是責任感（Responsibility)，在我們成為有責任感的人時，慢慢的也會有肩可靠了。

什麼是費登奎斯方法：

**費登奎斯方法®(The Feldenkrais Method®)**

是一種藉由動作來教導自我覺察跟開發潛能及功能的教育方法。此方法不僅僅與近二十年來才逐漸被肯定的腦神經可塑性(neuroplasity)相謀合，也整合了許多身心學相關知識理論。這種身體再教育的方法，藉由一系列溫柔、創新的動作探索，重組大腦與身體間的連結，在改善動作品質時也影響情緒、感知與思維間相互影響的關係，並有著驚人的效果。