

檔 號：R420206  
保存年限：5

# 聖約翰科技大學 函

地址：25135 新北市淡水區淡金  
路四段499號  
傳真電話：(02) 2801-3501  
聯絡電話：(02) 2801-3131 分機  
6265  
電子信箱  
：godsllove@mail.sju.edu.tw  
聯絡人：鍾秀琴老師



受文者：國立暨南國際大學

擬辦：

發文日期：中華民國103年6月23日

發文字號：聖休健創字第1030000549號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限

一、將來文上傳本校公文系統，  
公告週知。

教授兼林佑昇  
研發長

二、文陳閱後存

教授兼林佑昇  
研發長

附件：實施辦法與報名文件（GDT10305252-01-岩與水健康人際互動研習會報名表  
.DOC、GDT10305252-02-岩與水健康人際互動研習會計畫書.DOC，共2個電子  
檔案）

主旨：本校謹訂於本(103)年8月18日至20日辦理「岩與水健康人  
際互動研習會」，惠請公告並鼓勵同仁踴躍報名參加，請  
查照。

說明：

- 一、荷蘭岩與水課程已推廣至數十個國家以上，是國際知名的課程；針對目前學生成長所面臨的各種問題，如自我認知、情緒管理、霸凌與人際溝通與互動等，透過簡單與活潑的身體遊戲方式傳遞出來，是能有效幫助學生成長的教學方法。
- 二、本次研習會係由荷蘭教育學家Freerk Ykema先生兼創辦人親自蒞台授課。
- 三、隨函檢附活動計畫書與報名表。
- 四、報名日期：即日起至103年7月31日(星期四)止。
- 五、聯絡電話及聯絡人：(02)2801-3131轉6265 鍾秀琴老師。

正本：公私立大專校院、全國高級中等學校、新北市國中及國小(新北市三峽區三峽國民小學、新北市三峽區中園國民小學、新北市三峽區五寮國民小學、新北市三峽區介壽國民小學、新北市三峽區北大國民小學、新北市三峽區大埔國民小學、新北市三峽區大成國民小學、新北市三峽區安溪國民小學、新北市三峽區建安國民小學、新北市三峽區成福國民小學、新北市三峽區插角國民小學、新北

103年6月23日 聖休健創字第1030008024號



Y16

裝

訂

線



市三峽區有木國民小學、新北市三芝區三芝國民小學、新北市三芝區橫山國民小學、新北市三芝區興華國民小學、新北市三重區三光國民小學、新北市三重區三重國民小學、新北市三重區二重國民小學、新北市三重區五華國民小學、新北市三重區修德國民小學、新北市三重區光榮國民小學、新北市三重區光興國民小學、新北市三重區厚德國民小學、新北市三重區正義國民小學、新北市三重區永福國民小學、新北市三重區碧華國民小學、新北市三重區興穀國民小學、新北市三重區重陽國民小學、新北市三重區集美國國民小學、新北市中和區中和國民小學、新北市中和區光復國民小學、新北市中和區復興國民小學、新北市中和區景新國民小學、新北市中和區秀山國民小學、新北市中和區積穗國民小學、新北市中和區自強國民小學、新北市中和區興南國民小學、新北市中和區錦和國民小學、新北市五股區五股國民小學、新北市五股區德音國民小學、新北市五股區成州國民小學、新北市五股區更寮國民小學、新北市土城區土城國民小學、新北市土城區安和國民小學、新北市土城區廣福國民小學、新北市土城區樂利國民小學、新北市土城區清水國民小學、新北市土城區頂埔國民小學、新北市坪林區坪林國民小學、新北市平溪區十分國民小學、新北市平溪區平溪國民小學、新北市平溪區菁桐國民小學、新北市新店區中正國民小學、新北市新店區北新國民小學、新北市新店區大豐國民小學、新北市新店區安坑國民小學、新北市新店區屈尺國民小學、新北市新店區新和國民小學、新北市新店區新店國民小學、新北市新店區直潭國民小學、新北市新店區雙城國民小學、新北市新店區雙峰國民小學、新北市新店區青潭國民小學、新北市新店區龜山國民小學、新北市新莊區中信國民小學、新北市新莊區中港國民小學、新北市新莊區丹鳳國民小學、新北市新莊區光華國民小學、新北市新莊區國泰國民小學、新北市新莊區思賢國民小學、新北市新莊區新泰國民小學、新北市新莊區新莊國民小學、新北市新莊區昌平國民小學、新北市新莊區昌隆國民小學、新北市新莊區榮富國民小學、新北市新莊區民安國民小學、新北市新莊區興化國民小學、新北市新莊區裕民國民小學、新北市新莊區豐年國民小學、新北市新莊區頭前國民小學、新北市板橋區中山國民小學、新北市板橋區信義國民小學、新北市板橋區國光國民小學、新北市板橋區埔墘國民小學、新北市板橋區大觀國民小學、新北市板橋區實踐國民小學、新北市板橋區後埔國民小學、新北市板橋區文德國民小學、新北市板橋區文聖國民小學、新北市板橋區新埔國民小學、新北市板橋區板橋國民小學、新北市板橋區江翠國民小學、新北市板橋區沙崙國民小學、新北市板橋區海山國民小學、新北市板橋區溪洲國民小學、新北市板橋區莒光國民小學、新北市板橋區重慶國民小學、新北市樹林區三多國民小學、新北市樹林區大同國民小學、新北市樹林區山佳國民小學、新北市樹林區彭福國民小學、新北市樹林區文林國民小學、新北市樹林區柑園國民小學、新北市樹林區樹林國民小學、新北市樹林區武林國民小學、新北市樹林區育德國民小學、新北市樹林區育林國民小學、新北市永和區永和國民小學、新北市永和區永平國民小學、新北市永和區秀朗國民小學、新北市永和區網



裝

訂

線



2/16



溪國民小學、新北市永和區頂溪國民小學、新北市汐止區保長國民小學、新北市汐止區北峰國民小學、新北市汐止區北港國民小學、新北市汐止區崇德國民小學、新北市汐止區東山國民小學、新北市汐止區樟樹國民小學、新北市汐止區汐止國民小學、新北市汐止區白雲國民小學、新北市汐止區秀峰國民小學、新北市汐止區金龍國民小學、新北市汐止區長安國民小學、新北市泰山區同榮國民小學、新北市泰山區明志國民小學、新北市泰山區泰山國民小學、新北市泰山區義學國民小學、新北市淡水區中泰國民小學、新北市淡水區坪頂國民小學、新北市淡水區天生國民小學、新北市淡水區屯山國民小學、新北市淡水區忠山國民小學、新北市淡水區文化國民小學、新北市淡水區新市國民小學、新北市淡水區新興國民小學、新北市淡水區水源國民小學、新北市淡水區淡水國民小學、新北市淡水區竹圍國民小學、新北市淡水區育英國民小學、新北市淡水區興仁國民小學、新北市淡水區鄧公國民小學、新北市深坑區深坑國民小學、新北市烏來區福山國民小學、新北市瑞芳區九份國民小學、新北市瑞芳區吉慶國民小學、新北市瑞芳區濂洞國民小學、新北市瑞芳區猴硐國民小學、新北市瑞芳區瑞亭國民小學、新北市瑞芳區瑞柑國民小學、新北市瑞芳區瑞濱國民小學、新北市瑞芳區瑞芳國民小學、新北市瑞芳區瓜山國民小學、新北市瑞芳區義方國民小學、新北市瑞芳區鼻頭國民小學、新北市石碇區和平國民小學、新北市石碇區永定國民小學、新北市石碇區石碇國民小學、新北市石碇區雲海國民小學、新北市石門區乾華國民小學、新北市石門區石門國民小學、新北市石門區老梅國民小學、新北市私立及人國民小學、新北市私立竹林國民小學、新北市私立聖心國民小學、新北市私立育才國民小學、新北市立三和國民中學、新北市立三多國民中學、新北市立三峽國民中學、新北市立三芝國民中學、新北市立中和國民中學、新北市立中山國民中學、新北市立中平國民中學、新北市立中正國民中學、新北市立二重國民中學、新北市立五峰國民中學、新北市立五股國民中學、新北市立佳林國民中學、新北市立光復國民中學、新北市立光榮國民中學、新北市立八里國民中學、新北市立土城國民中學、新北市立坪林國民中學、新北市立大觀國民中學、新北市立安溪國民中學、新北市立尖山國民中學、新北市立崇林國民中學、新北市立平溪國民中學、新北市立忠孝國民中學、新北市立文山國民中學、新北市立新埔國民中學、新北市立新泰國民中學、新北市立新莊國民中學、新北市立明志國民中學、新北市立板橋國民中學、新北市立林口國民中學、新北市立柑園國民中學、新北市立樟樹國民中學、新北市立欽賢國民中學、新北市立正德國民中學、新北市立永和國民中學、新北市立汐止國民中學、新北市立江翠國民中學、新北市立泰山國民中學、新北市立淡水國民中學、新北市立深坑國民中學、新北市立溪崑國民中學、新北市立漳和國民中學、新北市立瑞芳國民中學、新北市立石門國民中學、新北市立碧華國民中學、新北市立福和國民中學、新北市立福營國民中學、新北市立積穗國民中學、新北市立義學國民中學、新北市立育林國民中學、新北市立自強國民中學、新北市立萬里國民中學、新北市立蘆洲國民中學、新北市立貢

裝

訂



線



3/16



寮國民中學、新北市立重慶國民中學、新北市立頭前國民中學、新北市立鳳鳴國民中學、新北市立鶯歌國民中學、新北市立鶯江國民中學、新北市立龍埔國民中學、新北市私立時雨國民中學)、台北市國中及國小(臺北市立螢橋國民中學、臺北市立古亭國民中學、臺北市立南門國民中學、臺北市立弘道國民中學、臺北市立中正國民中學、臺北市立建成國民中學、臺北市忠孝國民中學、臺北市立民權國民中學、臺北市立蘭州國民中學、臺北市立重慶國民中學、臺北市立長安國民中學、臺北市立新興國民中學、臺北立五常國民中學、臺北市立濱江國民中學、臺北市立介壽國民中學、臺北市立中山國民中學、臺北市立敦化國民中學、臺北市立仁愛國民中學、臺北市立大安國民中學、臺北市立芳和國民中學、臺北市立金華國民中學、臺北市立懷生國民中學、臺北市立民族國民中學、臺北市立龍門國民中學、臺北市立萬華國民中學、臺北市立雙園國民中學、臺北市立龍山國民中學、臺北市立興雅國民中學、臺北市立永吉國民中學、臺北市立信義國民中學、臺北市立?公國民中學、臺北市立士林國民中學、臺北市立蘭雅國民中學、臺北市立至善國民中學、臺北市立格致國民中學、臺北市立福安國民中學、臺北市立天母國民中學、臺北市立士林國民中學、臺北市立北投國民中學、臺北市立新民國民中學、臺北市立明德國民中學、臺北市立桃源國民中學、臺北市立石碑國民中學、臺北市立關渡國民中學、臺北市立誠正國民中學、臺北市立成德國民中學、臺北市立實踐國民中學、臺北市立北政國民中學、臺北市立景美國民中學、臺北市立興福國民中學、臺北市立景興國民中學、臺北市立木柵國民中學、臺北市中正區螢橋國民小學、臺北市中正區河堤國民小學、臺北市中正區忠義國民小學、臺北市中正區南門國民小學、臺北市中正區東門國民小學、臺北市中正區忠孝國民小學、臺北市大同區蓬萊國民小學、臺北市大同區日新國民小學、臺北市大同區太平國民小學、臺北市大同區永樂國民小學、臺北市大同區大同國民小學、臺北市大同區大龍國民小學、臺北市大同區延平國民小學、臺北市大同區大橋國民小學、臺北市大同區明倫國民小學、臺北市中山區中山國民小學、臺北市中山區中正國民小學、臺北市中山區長安國民小學、臺北市中山區長春國民小學、臺北市中山區大直國民小學、臺北市中山區大佳國民小學、臺北市中山區五常國民小學、臺北市中山區吉林國民小學、臺北市中山區永安國民小學、臺北市中山區懷生國民小學、臺北市中山區濱江國民小學、臺北市松山區松山國民小學、臺北市松山區西松國民小學、臺北市松山區敦化國民小學、臺北市松山區民生國民小學、臺北市松山區民權國民小學、臺北市松山區民族國民小學、臺北市松山區三民國民小學、臺北市松山區健康國民小學、臺北市私立新民國民小學、臺北市大安區龍安國民小學、臺北市大安區大安國民小學、臺北市大安區幸安國民小學、臺北市大安區建安國民小學、臺北市大安區仁愛國民小學、臺北市大安區金華國民小學、臺北市大安區古亭國民小學、臺北市大安區銘傳國民小學、臺北市大安區公館國民小學、臺北市大安區新生國民小學、臺北市私立光仁國民小學、臺北市萬華區新和國民小學、臺北市萬華區雙園國民小學、臺北市萬華區東園國

裝



訂

線



4/16



裝



線

民小學、臺北市萬華區大理國民小學、臺北市萬華區西園國民小學、臺北市萬華區萬大國民小學、臺北市萬華區華江國民小學、臺北市萬華區西門國民小學、臺北市萬華區老松國民小學、臺北市萬華區龍山國民小學、臺北市萬華區福星國民小學、臺北市信義區興雅國民小學、臺北市信義區永春國民小學、臺北市信義區光復國民小學、臺北市信義區三興國民小學、臺北市信義區信義國民小學、臺北市信義區吳興國民小學、臺北市信義區福德國民小學、臺北市信義區永吉國民小學、臺北市信義區博愛國民小學、臺北市士林區雙溪國民小學、臺北市士林區華興國民小學、臺北市士林區士林國民小學、臺北市士林區士東國民小學、臺北市士林區福林國民小學、臺北市士林區陽明山國民小學、臺北市士林區社子國民小學、臺北市士林區雨聲國民小學、臺北市士林區富安國民小學、臺北市士林區劍潭國民小學、臺北市士林區溪山國民小學、臺北市士林區平等國民小學、臺北市士林區百齡國民小學、臺北市士林區葫蘆國民小學、臺北市士林區兩農國民小學、臺北市士林區天母國民小學、臺北市士林區文昌國民小學、臺北市士林區芝山國民小學、臺北市士林區蘭雅國民小學、臺北市士林區三五國民小學、臺北市北投區關渡國民小學、臺北市私立薇閣國民小學、臺北市北投區北投國民小學、臺北市北投區逸仙國民小學、臺北市北投區石牌國民小學、臺北市北投區湖田國民小學、臺北市北投區清江國民小學、臺北市北投區泉源國民小學、臺北市北投區大屯國民小學、臺北市北投區湖山國民小學、臺北市北投區桃源國民小學、臺北市北投區文林國民小學、臺北市北投區義方國民小學、臺北市北投區立農國民小學、臺北市北投區明德國民小學、臺北市北投區洲美國國民小學、臺北市北投區文化國民小學、臺北市內湖區內湖國民小學、臺北市內湖區碧湖國民小學、臺北市內湖區潭美國國民小學、臺北市內湖區東湖國民小學、臺北市內湖區西湖國民小學、臺北市內湖區康寧國民小學、臺北市內湖區明湖國民小學、臺北市內湖區新湖國民小學、臺北市內湖區文湖國民小學、臺北市內湖區大湖國民小學、臺北市內湖區南湖國民小學、臺北市內湖區麗湖國民小學、臺北市內湖區麗山國民小學、臺北市南港區南港國民小學、臺北市南港區舊莊國民小學、臺北市南港區玉成國民小學、臺北市南港區成德國民小學、臺北市南港區胡適國民小學、臺北市南港區東新國民小學、臺北市南港區修德國民小學、臺北市私立靜心國民小學、臺北市私立中山國民小學、臺北市私立再興國民小學、臺北市文山區景美國國民小學、臺北市文山區武功國民小學、臺北市文山區興德國民小學、臺北市文山區溪口國民小學、臺北市文山區興隆國民小學、臺北市文山區志清國民小學、臺北市文山區景興國民小學、臺北市文山區木柵國民小學、臺北市文山區永建國民小學、臺北市文山區實踐國民小學、臺北市文山區博嘉國民小學、臺北市文山區指南國民小學、臺北市文山區明道國民小學、臺北市文山區萬芳國民小學、臺北市文山區力行國民小學、臺北市文山區萬興國民小學、臺北市文山區萬福國民小學、臺北市文山區興華國民小學、臺北市文山區辛亥國民小學)

副本：本校休閒運動與健康管理系、諮商輔導組、台北市預防醫學推廣教育協會



5/16

103/06/23  
13:31:00

校長陳金蓮

裝

訂

線





# 岩與水健康人際互動研習會報名表

~以遊戲帶動身體-心理-社交的全人教育教學法~

(荷蘭岩與水教學方案創辦人 Mr. Freerk Ykema 親自教授)

報名表						
姓名	中文		身份證字號 (保險用)		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	英文		出生日期	民國 年 月 日	膳食調查	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
聯絡電話		住宅： 手機：	服務單位/學校			
通訊地址		□□□				
電子信箱						
購買教材調查		是(每本 800 元整)，現場繳交即可 <input type="checkbox"/> ，否 <input type="checkbox"/> 。				
報名費		1. 報名費：學生 3,500 元 (請附學生證影印) <input type="checkbox"/> ，一般人士 5,000 元整 <input type="checkbox"/> 。 (含岩與水教學證照、研習手冊、研習時數證明、中餐與點心等但不含教材費)。 2. 報名方式：採用 Email 報名，郵件地址: godslove@mail.sju.edu.tw 3. 郵政匯款：戶名：『鍾秀琴』，局號：『0281123』帳號：『0249396』，並煩請將匯票寄至聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系鍾秀琴老師收 (25135 新北市淡水區淡金路 4 段 499 號)。				
參加對象		各級學校師生、諮商輔導師、社工師、教會工作者及對教育工作熱誠者均歡迎參加。				
交通方式		1. 自行開車 <input type="checkbox"/> 2. 需搭乘接駁車(紅樹林站)至聖約翰科技大學 <input type="checkbox"/>				
住宿方式		1. 主辦單位代訂 a. 成旅晶贊飯店 <input type="checkbox"/> b. 福閣大飯店 <input type="checkbox"/> c. 本校招待所 <input type="checkbox"/> 2. 不須住宿 <input type="checkbox"/> * 暑假為旺季，請提早向鍾秀琴老師登記。				
注意事項		1. 研討會報名日期為即日起至 7 月 31 日午夜 12 時止，研習時間 8 月 18~20 日。 2. 研習地點：聖約翰科技大學百齡堂 2 樓。 3. 若想進一步了解岩與水教學方案，請參考荷蘭岩與水教學方案網址： <a href="http://www.rockandwaterprogram.com">www.rockandwaterprogram.com</a> 4. 請穿著舒適衣服，三天課程均打赤腳進行。 5. 洽詢電話：(02)28013131 轉 6265 或手機:0933-877-835 (鍾秀琴老師)				





# 岩與水健康人際互動研習會計畫書

~以遊戲帶動身體-心理-社交的全人教育教學法~



## Psycho-Physical Social Teaching

主辦單位：聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系

聖約翰科技大學學務處諮商輔導組

台北市預防醫學推廣教育協會

協辦單位：新北市諮商心理師公會與台灣聖公會降臨堂

活動日期：2014年8月18~20日

活動地點：百齡堂多功能視聽教室與體育館

## 一、活動宗旨

國內教育長期以來過度重視知識的傳授而忽略學生成為健全個人所需要具備的觀念、價值與能力，再加上科技進步電腦遊戲的盛行，學生動態身體活動的缺乏，與他人互動的機會減少等現象，已導致許多學生出現對自我認知的不足，表達能力與溝通能力欠佳，甚至無法有效與他人互動與合作，進而造成自我衝突以及與他人的衝突，使得學生在成長的過程中問題叢生，自信不足、缺乏方向、憂鬱、自殺與校園霸凌事件頻傳，實有必要加以重視與改善。

荷蘭的岩與水教學方案(Rock & Water Program)即是針對以上這些問題所設計出的一套有效教學方法，是由荷蘭教育學家 Mr. Freerk Ykema 所創辦。『岩』象徵不屈服與不妥協的態度，『水』則是象徵合作與溝通的態度，目前已擴及至14個國家，已超過200萬以上學生接受本課程的教導，教學內容包括堅強站立、自我防禦、界線概念、溝通練習、直覺訓練、肢體語言、心智力量、感同身受訓練、正向思考與積極想像等，並於課程中討論霸凌、性騷擾、同性戀、生活目標、慾望、以及跟隨自己的內在羅盤等議題。

岩與水教學方案是身體-心理-社交的教學方法，課程的特色乃是將岩與水的概念透過活潑、有趣與安全的身體活動與遊戲方式，有效地提昇學生的自我認知、情緒認知、自我控制、自信心、同理心以及增進個人的表達能力、溝通能力與人際互動的能力，學生們很容易地在遊戲當中即能體會出個人成長以及與他人互動所需要具備的觀念、價值與能力，且能在快樂與安全的氣氛中學習，是值得推薦給國內的老師、心理師、社工師與輔導人員等的教學方案。

這是台灣的第二屆岩與水教學研習會，主要的宗旨乃是將荷蘭優質的教學課程帶入台灣，提升教學以及與學生互動的專業知能、幫助學生增進對自己與他人的了解，增進對自己與他人情緒的認知與管理，依不同情境與狀況下做出正確與智慧的選擇，培養良好人際溝通與社交的能力，能快樂學習與成長，進而成為身、心、靈均健康的學生，進而擁有快樂的人生。

**二、主辦單位：**聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系、

聖約翰科技大學學務處諮商輔導組


台北市預防醫學推廣教育協會

**協辦單位：**新北市諮商心理師公會與台灣聖公會降臨堂

## 三、研習會日期和地點

(一) 研習會日期：2014年8月18至20日(一、二、三)

(二) 研習會地點：聖約翰科技大學百齡堂多功能視聽教室與體育館



#### 四、課程主講者

- (一) 荷蘭教育學家：Mr. Freerk Ykema  
學者背景：岩與水課程創辦人與 Gadaku Institute 執行長
- (二) 聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系鍾秀琴副教授  
學者背景：美國北卡綠堡大學運動生理學博士

#### 五、參加對象

- (一) 諮商心理師、社會工作師、輔導人員。
- (二) 國內各級學校教師與大學以上學生等。
- (三) 對本主題有興趣之教會輔導人員與以及對幫助年輕人成長有興趣之人士。

#### 六、上課型式

- (一) 理論課程：由荷蘭岩與水課程創辦人 Mr. Freerk Ykema 主講。
- (二) 操作課程：由荷蘭岩與水課程創辦人 Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授  
全程操作與講解。
- (三) 本課程申請心理師繼續教育積分中。

#### 七、重要日期

- (一) 報名截止日期：2014 年 7 月 31 日午夜 12 點

#### 八、報名方式與費用

- (一) 報名方式：採 Email 報名，郵件地址：godsllove@mail.sju.edu.tw
- (二) 報名費用：一般人士 5,000 元整，學生 3,500 元整。  
(包含手冊費、講師費、岩與水教學證照費、餐費、點心費與保險費等)。
- (三) 郵政匯款：戶名：『鍾秀琴』，局號：『0281123』帳號：『0249396』，並煩請將  
匯票寄至聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系鍾秀琴老師收(25135 新北市  
淡水區淡金路 4 段 499 號)。

## 九、課程表

2014年08月18日(星期一)

Time 時間	Activities 活動	Speakers 演講者	Location 地點
08:00~ 08:30	Registration 報到		百齡堂多 功能視聽 教室
08:30~ 10:00	<p>主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introduction of the Rock and Water program: the Rock and Water mansion 岩與水課程介紹: 岩與水的理念與中心思想</li> <li>2. Qualities and difficulties of boys 男孩的特質與困境</li> <li>3. Physical-emotional development and verbal-emotional development 身體-情緒間以及言語-情緒間發展的關連</li> <li>4. Changes in society, changes in school 社會與學校的變化對孩子們的深遠影響</li> </ol>		百齡堂多 功能視聽 教室
10:00~ 11:00	<p>主講人: Mr. Freerk Ykema, 翻譯: 鍾秀琴副教授 主題:</p> <p>Physical exercise: center of power and center of calmness, learning to ground and center. 力量中心與安靜中心: 學會站穩與掌握中心</p>		百齡堂體 育館
11:00~ 11:15	Break 茶敘/休息時間		
11:15~ 13:00	<p>主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Physical exercise: learning how to deal with physical and mental pressure 學會處理身體與心理壓力</li> <li>2. Introduction of the Rock and Water concept 介紹岩與水的觀念</li> <li>3. Chinese Boxing and Chinese Sticky Hands 中國拳擊與推手</li> <li>4. Anti-bullying exercise: building a Rock Caste 反霸凌動作: 岩石城堡</li> </ol>		百齡堂 體育館
13:00~ 13:30	Lunch 午餐時間		
13:30~ 15:30	<p>主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Physical exercise: building a Water Castle 水的城堡</li> <li>2. Rock and water in verbal confrontation 言語衝突時之岩與水的表現</li> </ol>		百齡堂 體育館

15:30~ 15:45	Break 茶敘/休息時間	
15:45~ 19:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Rock and Water in the playground 遊戲場所的岩與水表現 2. Rock and Water in a relationship 人際關係中的岩與水表現	百齡堂 體育館

2014年08月19日(星期二)

Time 時間	Activities 活動	Speakers 演講者	Location 地點
08:00~ 08:30	Registration 報到		百齡堂多功 能視聽教室
08:30~ 09:30	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Psycho- Physical triangle: body awareness - emotional awareness - self awareness 心理-身體發展金三角:身體意識-情緒意識-自我意識三者間的關連與發展 2. Empathetic feeling and the development of social competency and social identity 同理心、社交能力與社會認同的發展 3. Testosterone through the cycle of life of boys and men 男性荷爾蒙在男孩與男人生命週期的變化與影響力 4. Brain development of boys/men and girls/women 男孩/男人與女孩/女人的大腦發展	百齡堂多功 能視聽教室	
09:30~ 11:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Breathing strength - building a Breath Castle 呼吸力量:建立呼吸城堡		百齡堂 體育館
11:00~ 11:15	Break 茶敘/休息時間		
11:15~ 13:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Body language – How to deal with a threatening group 如何應付威脅他人的一群人? 2. Punch and kick exercises 擊拳與踢擊動作		百齡堂 體育館
13:00~	Lunch 午餐時間		

13:30		
13:30~ 15:30	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 1. Physical exercise: Body language- Beach attitude and Tunnel attitude 身體語言-沙灘態度與隧道態度 2. Various games 各式遊戲	百齡堂 體育館
15:30~ 15:45	Break 茶敘/休息時間	
15:45~ 19:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Intuition 直覺的訓練 2. Theory: Male brain and Female brain; verbal-emotional development and physical-emotional development 理論課程:男女生的大腦;口語與情緒的發展;身體與情緒的發展	

2014年08月20日(星期三)

Time 時間	Activities 活動	Speakers 演講者	Location 地點
08:00~ 08:30	Registration 報到		百齡堂多功 能視聽教室
08:30~ 09:30	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Challenges and problems in the life of adolescents (14 years and older) 青少年生活上的挑戰與問題(14歲或以上) 2. Psychological identity and Spiritual identity 心理上與精神上的認同 3. Conflicting pressures: friends, school, sport, family, job, media, internet 面臨衝突的壓力:朋友、學校、運動、家庭、工作、媒體與網路等..... 4. Following an Inner Compass - Calling of qualities 跟隨內在的羅盤---個人特質的呼喚 5. Development of inner morality, inner strength, inner happiness 內在道德、內在力量與內心快樂的發展		百齡堂多功 能視聽教室
09:30~ 11:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Fitness exercise 體適能運動 2. Pushing Hands 互推手遊戲 3. Wrist liberations 手腕掙脫術		百齡堂 體育館
11:00~	Break 茶敘/休息時間		

11 : 15		
11 : 15~ 13 : 00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Forward kick 體適能運動:踢擊動作 2. Learning to deal with physical pressure 學會處理身體的壓力 3. Group/mental pressure: 3 versus one 團體/心智壓力:3對1	百齡堂 體育館
13 : 00~ 13 : 30	Lunch 午餐時間	
13 : 30~ 15 : 30	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Various games (Rooster fight, Bull fight, Touch Boxing) 各式遊戲練習 (鬥公雞、鬥牛、接觸與拳擊) 2. Eye contact 眼神接觸 3. Body awareness – Personal space 身體認知:個人空間 4. Feeling-setting-protecting boundaries-solidarity 感覺-設定界線與團結	百齡堂 體育館
15 : 30~ 15 : 45	Break 茶敘/休息時間	
15 : 45~ 19 : 00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Mental strength and inner strength 心智力量與內在力量 2. The unbendable arm and the unbendable bridge 無法被彎曲的手臂與橋樑 3. Breaking a board 擊破木板 4. Certificates 頒證書 5. Closure 結束	百齡堂 體育館

## 十、預期效果

- (一)、促進國際教學實務交流，吸收和推廣教學新知。
- (二)、協助相關輔導工作人員，提升教學以及與學生互動的專業知能。
- (三)、增進師生互動，促進學生對自己與對他人的了解，增進學生對自己與對他人情緒的認知與管理，學生能依不同情境與狀況作出正確與智慧的選擇，培養良好人際溝通與社交能力。

## 十一、上課須知

- (一)、請穿著運動服裝與布鞋，操作課程時請打赤腳。
- (二)、採英文教學與即時中文翻譯方式進行。

## 十二、聖約翰科技大學交通資訊

- (一)、本校地址：新北市淡水區淡金路4段499號 總機：(02) 28013131 分機 6265
- (二)、搭公車：淡水捷運站轉公車

路線名稱	可搭車地點	路線名稱	可搭車地點
前往基隆、三芝與金山 方向之公車均可	淡水捷運站對面	尖峰 10-15 分鐘 離峰 20-30 分鐘	可至本校下車 (站名:聖約翰科技大學)

- (三)、搭乘高鐵至台北火車站轉捷運線至淡水站，再搭乘公車即可。
- (四)、自行開車：請下中山高速公路「五股」交流道後，走64號西向快速道路，往淡水方向，走淡金路即可。
- (五)、需要接駁者，請於報名時告知主辦單位，並於研習首日早上8點鐘於紅樹林捷運站出口處候車即可。

## 十三、住宿資訊 (以下住宿地點由主辦單位幫忙訂房)

- (一)、成旅晶贊飯店：新北市25189淡水區中正東路2段91號 專線：(02)88091111  
標準單人房 2300 元/天、標準雙人房 2500 元/天。
- (二)、福閣大飯店：新北市淡水區學府路89號 專線：(02)26262929  
，標準雙人房 2925 元/天。
- (三)、本校招待所：每人 250 元/天 (數量有限請及早訂房，無早餐)。

# 岩與水健康人際互動研習會場地配置圖

臺灣海峽

