

202  
6/6

檔 號：STA0199  
保存年限：3年

電子公文

## 黎明技術學院 函

地址：新北市泰山區泰林路三段  
22號  
聯絡人：馮星瑜  
電子信箱  
：sandra@mail.lit.edu.tw  
聯絡電話：(02)29097811分機  
1235  
傳真電話：(02)22968323

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國104年3月23日

發文字號：黎學字第1040001989號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：黎明技術學院104年度輔導人員專業研習「尋找生命的正能量-壓力調適與自我  
照護工作坊（104年度輔導人員專業研習.DOC，共1個電子檔案）

主旨：為協助諮商輔導人員提升其諮商實務專業知能，本校訂於  
104年04月30日(星期四)舉辦104年度輔導人員專業研習「  
尋找生命的正能量-壓力調適與自我照護工作坊」，請薦  
派貴單位所屬相關人員1~2位參加，並惠允公假出席，請  
查照。

說明：

- 一、依據教育部臺教學（三）字第1030157277號函辦理。
- 二、參加對象:(每校至多1~2人)
  - (一)北二區大專校院諮商輔導業務相關人員(優先錄取)。
  - (二)全國大專校院專兼任輔導人員及全職實習諮商師。
- 三、研習時間:104年04月30日(星期四)。
- 四、研習地點:黎明技術學院誠樸樓10樓國際會議廳。
- 五、報名方式:採網路報名，請於104年04月10日(星期五)前至  
<https://www.beclass.com/rid=173782e550929382ace0>進行網  
路報名，其餘詳細報名內容請參閱附件。
- 六、聯絡人:黎明技術學院學生輔導中心馮星瑜、黃儀婷，連絡  
電話(02)29097811分機1235。

正本：公私立大專校院

副本：本校學生輔導中心

104年3月23日暨收文總字第 1040003389 號



學生事務處



104/03/23  
09:29:50

校長 周 錦 東

控定 辦理

- 一. 公告周知,
- 二. 文陳閱後存查。

學務處諮商中心  
約用輔導員 童淑寬

助理教授兼學務處  
諮商中心主任 趙祥和  
104-128

學務處  
秘書 侯東成

教授兼  
主任 吳明烈

代為  
決行

裝

訂



# 黎明技術學院 104 年度輔導人員專業研習

## 「尋找生命的正能量-壓力調適與自我照護工作坊」

### 壹、依據

- 一、教育部 103 年 10 月 28 日臺教學（三）字第 1030157277 號函。
- 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。

### 貳、計畫目的

#### 一、前言

人生中會經歷諸多重要的課題，包含分離、死亡、探索生涯與存在的意義等，因此，在成長的歷程中，該如何尋找到自己的價值與定位，克服人生道路上所面臨的挫折和挑戰，學習和他人相互尊重，和諧共處，便成為生命中重要的任務。對於學校諮商與輔導人員，在校園工作中常會遭遇到的問題便是學生因為不曉得該如何管理自我情緒，當壓力和挫折來臨時，便容易產生憂鬱、憤怒的情緒，甚至轉變為自傷或傷人的念頭與行為。故該如何學習認識生命、尊重並珍惜生命，便成為生命教育中刻不容緩的議題。

本研習將邀請具專業和豐富生命經驗的講師，透過研習與實作，帶領與會人員以禪繞畫與心理位移書寫的方式，體驗如何釋放內心的擔憂、焦慮和恐懼，學習找回內在的平靜，增進自我覺察能力和肯定感，進而舒緩壓力，調適情緒，協助參與人員擁抱自身的不完美，以正向觀點重新看待自己，建立對自我的價值感，並提升內在的生命能量與幸福感。期望透過本次研習，帶領北區大專校院輔導人員透過禪繞畫與心理位移的技術，學習如何壓力調適與自我照護，將其適切運用在輔導學生的過程中，並彼此交流分享輔導經驗，引導學生去探索生命，接受真實的自我，增加人生的正能量。

#### 二、目的

- （一）認識禪繞畫與心理位移於生命教育上之運用。
- （二）體驗禪繞畫與心理位移書寫在生命教育的實行。
- （三）討論如何透過禪繞畫與心理位移的技術引導學生探索生命。
- （四）藉由交流與分享回饋增進校園諮商與輔導工作之效能。

## 參、計畫內容

一、指導單位：教育部。

二、主辦機關：黎明技術學院。

三、承辦單位：黎明技學院學務處學生輔導中心。

四、辦理時間：104年4月30日(星期四)，08:30~16:30。

五、辦理地點：黎明技術學院 誠樸樓 10F (國際會議廳)。

六、活動對象：

(一) 北二區大專校院諮商輔導業務相關人員(優先錄取，每校至多 1~2 人)。

(二) 全國大專校院專兼任輔導人員及全職實習諮商師。

七、參加人數：55 人。

八、主講人背景簡介

(一) 主講人：蘿拉 (Laura) 老師

學歷：台灣大學/美國杜蘭大學企管碩士

現職：中華禪繞藝術學會 理事長

好心藝公司董事長

經歷：美國 Zentangle®禪繞畫認證教師第 4 期/第 17 期台灣首位認證教師

美國 SoulCollage®心靈拼貼圖卡指導員

美國 Ranger 彩印認證教師

(二) 主講人：李素芬 教授

學歷：台灣師範大學教育心理與輔導研究所諮商心理學博士

高雄師範大學輔導研究所碩士

現職：中國文化大學心理輔導學系專任助理教授

台北市諮商心理學會理事

經歷：台北市諮商心理師公會理事

中山大學諮商輔導中心專任輔導老師

台灣師範大學兼任輔導老師

「張老師」基金會專任「張老師」

## 九、其他事項

全程參與者：

- (一) 諮商心理師繼續教育積分採認。
- (二) 核發研習證明書。

## 十、報名時間與方式：

(一) 採網路報名，網址 <https://www.beclass.com/rid=173782e550929382ace0>

可於即日起至 104 年 4 月 10 日（星期五）前上網報名（額滿截止），並以 e-mail 個別通知錄取者。

(二) 完成報名手續後，若因故無法參加，請於 104 年 4 月 20 日（星期一）前以電話或 e-mail 通知取消報名。

## 十一、聯絡方式

聯絡單位：黎明技術學院 學務處學生輔導中心

聯絡人：馮星瑜 小姐、黃儀婷 小姐

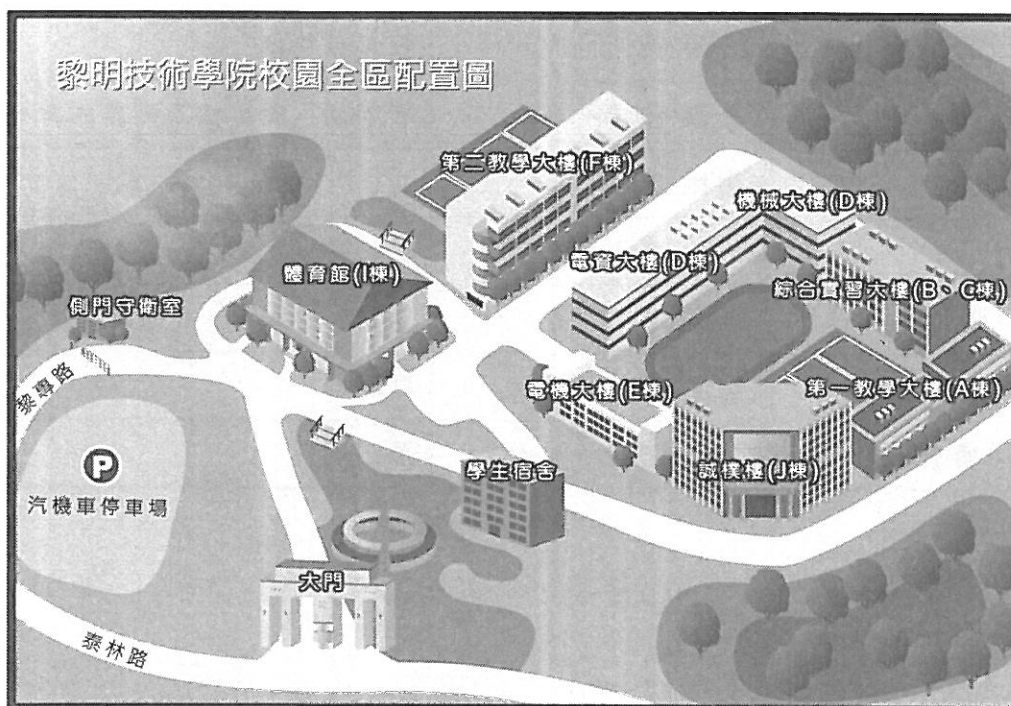
電話：(02) 29097811 分機：1235

傳真：29097161

地址：243 新北市泰山區泰林路三段 22 號

E-mail：sandra@mail.lit.edu.tw、sunday76@mail.lit.edu.tw

## 十二、場地位置圖



#### 肆、活動內容

時間	活動內容	主講人	地點
08:30~09:00	報到		誠樸樓 10F(國際 會議廳)
09:00~09:10	開幕式	李秀琴主任	
09:10~10:40	表達性藝術治療－禪繞畫運用於大專院校輔導工作介紹	Laura 老師	
10:40~10:50	茶敘		
10:50~12:20	表達性藝術治療－禪繞畫於大專院校輔導工作實務探討	Laura 老師	
12:20~13:10	午餐時間		誠樸樓 10F(國際 會議廳)
13:10~14:40	正念與心理位移的自我觀照簡介	李素芬教授	
14:40~14:50	茶敘		
14:50~16:20	正念與心理位移的自我觀照體驗	李素芬教授	
16:20~16:30	綜合座談與閉幕式	李秀琴主任	

#### 伍、交通路線

客運	路線	經過捷運站
三重客運(1209)	公西-北門	新莊站、民權西路站
三重客運(1207)	公西-北門	民權西路站
三重客運(786)	公西-板橋	新莊站、新板橋車站第四月台
三重客運(858)	樹林-林口長庚	
中興巴士(616)	天母-泰山	芝山站、劍潭站、民權西路站
中興巴士(918)	新店-泰山	新店區公所站、七張站、新埔站
指南客運(838)	關渡-泰山	關渡站
指南客運(橘10)	捷運蘆州站-泰山	蘆州站

