

臺北市教師研習中心

114年教師希望心坊第2期

【會呼吸的線條-身心紓壓禪繞畫】

課程實施計畫

- 一、課程依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、課程目的：透過不同議題探討，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期使提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。
- 三、課程對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師及教保服務人員。
- 四、上課地點：臺北市教師研習中心（臺北市北投區建國街2號）。
- 五、課程內容（課程若有更動以網路公布為準）

課程類別	教師紓壓工作坊		課程時數	6 小時	人數	30
日期	時間	時數	單元課程	講座		
1/21(二)	09:00-16:10	6 小時	一、禪繞畫基礎體驗 (一) 禪繞藝術的介紹 (二) 禪繞圖樣練習 (幾何) (三) 禪繞作品創作 二、禪繞畫延伸應用 (一) 禪繞圖樣練習 (有機) (二) 禪繞延伸藝術創作 (三) 從創作中自我覺察	微煦心靈診所 胡綺祐 諮商心理師		
課程簡介	禪繞藝術為近代相當受到歡迎的大眾藝術，透過簡單的符號、線條，重複再重複的方式，能帶給創作者專注中的放鬆外，更可從作品的完成獲得成就感。工作坊分成兩部分，上午時段，將向學員介紹禪繞的起源及精神，協助學員理解禪繞與自我照顧的關聯，並透過實際的創作體驗，增加自我覺察。 下午時段則進入應用的創作，圖樣的學習上亦會安排較進階的練習，並因應年節的到來，帶領學員完成「禪繞紅包袋」。工作坊最後亦會進行統整與欣賞，形成給自己新年的祝福。					
備註	1. 為了解學員參加的動機與期待，報名者請填寫「參加動機與期待」線上表單，連結如下： https://forms.gle/FrmHWPCPsAkzqWW2A 2. 需自備的工具： (1) 黑色代針筆(0.3mm) (2) 三菱金色細字鋼珠筆 (0.8mm)					

二、報名/遴選：

- (一)報名截止日期：即日起至114年1月10日(星期五)止。
- (二)請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。
- (三)報名參加的學員請填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓講師了解您參與自我成長工作坊或課程的動機與期待。
- (四)報名人數，倘超過預計錄取人數時，基於研習資源運用之公平、普及性，遴選順序如下：
 1. 有提交「參加動機與期待」線上表單者。
 2. 以完成薦派之時間序先後錄取。(每校最多錄取2人為原則)
 3. 相關辦法如有未竟之處，另行依各期報名狀況修訂遴選原則。
- (五)各期遴選結果及課前通知等訊息，將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

三、注意事項：

- (一)備餐：本研習為全日課，上網報名時請勾選葷/素食。
- (二)專車：當日登記搭車學員達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網、本中心網站(<https://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組吳小姐：02-28616942轉226。
- (三)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
- (四)無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

四、出/缺席

- (一)參加研習之學員請準時出席，遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時。
- (二)完成報名程序之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。如為研習當日突發事件，亦請於3日內完成補假程序。

五、研習時數：全程參與者，依課程規劃核發6小時研習時數；惟請假時數超過研習總時數五分之一者，不核予研習時數。

六、聯絡方式：陳瑞霞研究教師，連絡電話：(02)28616942轉223，電子信箱：vf2086@gov.taipei。

七、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

八、其他：本課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。

第二期 1月21日(星期二)

【會呼吸的線條-身心紓壓禪繞畫】

講師：胡綺祐 諮商心理師

學歷

國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士

經歷

現任 微煦心靈診所特約心理師
馨思身心精神科診所特約心理師
旭立文教基金會諮商中心兼任心理師
心語心理諮商所兼任心理師
中國文化大學諮商中心兼任心理師
曾任 國立臺灣科技大學諮商輔導組輔導老師
長庚科技大學諮商輔導組專任心理師
新生醫護管理專科學校諮商中心兼任心理師

專業資歷

諮商心理師執照 (諮心字第 001869 號)
禪繞認證師資第 25 期
EFT 情緒取向伴侶治療初進階完訓

專長

成人個別心理諮商、伴侶諮商
關係議題 (伴侶、同儕、親子)、情緒與壓力調適、悲傷失落議題、藝術媒材與自我探索
心衛相關議題講座 (自我照顧、職場關係、心理疾病認識等)

114 年教師希望心坊課程講師簡歷及課程介紹

著作/影音

台灣心靈圖卡：心願卡

Podcast：你的心理師上線中（鏡好聽與旭立基金會共同製作）

第一季（單元主題：自戀）、第二季（單元主題：逃避依附）、第三季（單元主題：自憐）

社群

FB：藝起玩耍吧-胡綺祐心理師

課程介紹

禪繞藝術，起源於 2003 年，由 Maria 與 Rick 共同推廣，形成近代深受歡迎的大眾藝術。透過簡單的線條與符號，重複再重複地創作，帶給人們走進「心流」的狀態，從中獲得身心紓解。「創作即是療癒」亦是禪繞藝術的精神，沒有對錯，無須在乎作品好壞，更重要的是「過程」，從中增進專注力並提升覺察力，更進一步從作品觀照自我。

工作坊將向學員介紹禪繞藝術的起源及創辦者發現禪繞藝術的實際體驗，並連結自我照顧的元素，從創作過程的象徵，進而自我覺察。除了講述外，更實際操作解構圖像再建構，讓學員可循序漸進的學習，並完成獨一無二的禪繞作品。工作坊內容如下：

（一）禪繞畫基礎體驗

1. 禪繞藝術的介紹：起源與精神
2. 禪繞圖樣練習（幾何圖形）：基礎五元素的連結
3. 禪繞作品創作：創作八步驟，完成作品

（二）禪繞畫延伸應用

1. 禪繞圖樣練習（有機圖案）：進階學習體驗
2. 禪繞延伸藝術創作：結合年節，完成禪繞紅包袋
3. 從創作中自我覺察：過程體驗、作品連結、形成自我祝福

工作坊的預期目標，除了讓學員能認識禪繞藝術外，更可從創作中紓壓與覺察，同時在詮釋創作過程與作品中，連結近期的自我狀態，找到屬於自己的象徵意義。