

## 「從呼吸到聲音：助人者身心整合與內在調節」工作坊 輔導人員專業研習 實施計畫

### 一、計畫依據

- (一) 教育部 114 年 10 月 13 日臺教學(一)字第 1142804562 號。
- (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。

### 二、計畫目標

本研習旨在透過系統化之身心整合課程設計，結合聲音開發、呼吸調節、睡眠瑜珈及靜心練習等多元方法，協助參與成員進行深度放鬆與自我覺察，進而提升助人工作者之身心穩定度與專業服務效能，具體目標如下：

#### (一) 強化助人者身心覺察與自我調節能力：

1. 透過聲音開發、瑜珈呼吸調節法及身體覺察練習，引導參與者提升對自身生理與情緒狀態之敏感度，增進自我覺察能力。
2. 藉由循環式靜心、睡眠瑜珈及眼部凝視等技術，協助參與者學習有效之放鬆與調節策略，建立日常可運用之自我安定方法。

#### (二) 促進身心放鬆與壓力釋放，提升心理復原力：

1. 規劃漸進式之身心放鬆課程，引導參與者釋放長期累積之壓力與身體緊繃，達到深層放鬆效果。
2. 透過心靈聲音共鳴與呼吸練習，協助參與者調節自律神經系統，提升情緒穩定度與心理韌性。

#### (三) 增進專業助人工作之自我照顧與實務應用能力：

1. 透過身心放鬆課程，提供輔導專業人員實用且易於上手的調適技巧，應用於日常生活與助人工作情境中。
2. 強化助人者自我照顧意識，預防情緒耗竭與職業倦怠，促進長期穩定之專業服務品質。

三、主辦學校：國立屏東科技大學

四、承辦單位：學生諮商中心

五、研習日期及時間：

1.115 年 7 月 29 日(三) 09:00~16:30

2.115 年 7 月 30 日(四) 09:00~16:30

六、研習地點：國立屏東科技大學 工作犬訓練中心活動教室

七、參加人員及人數

(一) 南區及東部大專校院、高中職以下專業輔導人員共 35 人 (諮商心理師、社工師、臨床心理師、輔導教師)；

(二) 各校至多核派 1 名，超過者依報名優先順序錄取。

(三) 視報名情況開放予以其他三區之專業輔導人員。

八、研習內容

115 年 7 月 29 日(三)		
時間	內容	主講人
8:30~8:50	報到	
8:50~9:00	始業式	
9:00~10:30	聲音開發 I	徐道權 瑜珈治療師
10:30~10:40	休息	
10:40~12:10	睡眠瑜珈 I	徐道權 瑜珈治療師
12:10~13:15	午餐	
13:15~14:45	呼吸練習+眼部強化凝視法 I	徐道權 瑜珈治療師
14:45~15:00	茶敘	
15:00~16:30	瑜珈呼息調節法+心靈聲音共鳴 I	徐道權 瑜珈治療師
16:30~	歸賦	

115 年 7 月 30 日(四)		
時間	內容	主講人
8:50~9:00	報到	
9:00~10:30	聲音開發 II	徐道權 瑜珈治療師
10:30~10:40	休息	
10:40~12:10	睡眠瑜珈 II	徐道權 瑜珈治療師
12:10~13:15	午餐	
13:15~14:45	呼吸練習+眼部強化凝視法 II	徐道權 瑜珈治療師
14:45~15:00	茶敘	
15:00~16:30	瑜珈呼息調節法+心靈聲音共鳴 II	徐道權 瑜珈治療師
16:30~	歸賦	

## 九、主講人簡介

講師姓名：徐道權

學歷/證書：Certified Yoga Therapist from VYASA Singapore

服務單位與職稱：安康心理諮商所 瑜珈治療師

專業領域：身心症狀瑜珈治療、健康增進瑜珈、睡眠瑜珈、瑜珈呼吸調節法、聲音開發、心靈聲音共鳴、帕坦伽利瑜珈經典系列講座、瑜珈眼部強化凝視法。

經歷：kate porter yoga 瑜珈老師、platinum yoga 瑜珈老師、安康心理諮商所瑜珈治療師、安心田心理諮商所 瑜珈治療師、Vyasa yoga Singapore 瑜珈老師、各大專院校瑜珈工作坊講師。

簡介：徐老師專研正統瑜珈療法，師承印度班加羅爾 SVYASA Yoga University Guruji Dr. H. R. Nagendra 所傳授之古老瑜珈體系，於印度與新加坡接受 SVYASA Yoga University 專業培訓並取得認證，多年實踐與專業訓練，深刻體會瑜珈與冥想對身心轉化的助益，進而致力以瑜珈療法協助學員建立健康生活習慣、提升身心平衡與自我覺察能力。

此套瑜珈治療法結合瑜珈動作、淨化技巧、呼吸控制、深度放鬆與冥想，引導學員舒緩身心壓力，提升整體健康，並協助預防與改善身心失衡問題。

**十、報名方式：**線上報名，即日起至 115 年 6 月 30 日截止報名。

報名網址：<https://forms.gle/RuLUrZBuJ1zthRZT9>

**十一、其他說明：**

- (一) 全程參與者，由主辦單位核發 12 小時研習證明。
- (二) 提供屏東火車站至國立屏東科技大學之交通接駁服務；如有搭乘需求，請於報名時勾選接駁選項。
- (三) 承辦單位「不提供」住宿費。

**十二、研習聯絡人及聯絡方式**

聯絡人：陳真詩

電話：08-770-3202#7862

E-mail：jessie.tan@mail.npust.edu.tw

地址：屏東縣內埔鄉學府路 1 號 學生諮商中心

### 十三、交通資訊

#### ⊗ 搭乘公共交通工具

##### (一) 搭乘高鐵：

乘坐高鐵至高雄左營站，抵達後，轉乘台鐵（新左營站）至屏東火車站。  
於屏東火車站出站後，即可搭乘本校交通接駁車至活動地點。

##### (二) 搭乘台鐵：

搭乘至屏東火車站。出站後，即可搭乘本校交通接駁車至活動地點。

❖ 欲搭乘屏東火車站之交通接駁車，請於報名時勾選接駁選項；接駁時間於行前通知信告知。

#### ⊗ 自行開車：

##### (一) 路線說明：

1. 長治交流道下後，直走3號國道下方平面道路，約5.3公里處左轉，即可左轉科大路。
2. 由台一線從麟洛國中旁屏37線鄉道直行約2.3公里處，右轉接科大路，約5.8公里即可抵達本校。
3. 國道一號接88快速道路之後，於竹田系統交流道接國道3號北上，麟洛交流道下後通過台一線後接屏37號鄉道，就可就轉科大路。
4. 由88快速道路終點左轉接台一線北上，轉入187縣道亦可抵達本校。
5. 由墾丁經台一線北上進入內埔市後，走187縣道即可抵達本校。
6. 本圖03/11/2009繪製，本圖係指示方向，距離未按照比例尺。

