

研習名稱：『生命教育與幸福人生工作坊』---身、心、靈全面療癒 DIY 系列課程

課程說明：

本系列式課程採跨業界、跨領域合作協同開課的方式辦理，當中包含：運動減壓工作坊、潛意識放鬆工作坊、龐德飲食抗發炎工作坊、心理師與您有約工作坊。希望透過這系列式規劃出來的課程，更完整照顧到教師身心靈的需求，以儲備更多能量讓老師在面對教育工作，充滿正能量！

本課程特別再加設隨班錄影教學筆記的輔導機制，透過記錄下講座的教學影片(請協作教師錄製，交由專人剪輯)，放置在上課成果專區，供學員課後複習、自行操作、反覆練習，以期達到課程結束後自行 DIY 的管道，同時也成為推廣課程重要的分享資源。

本工作坊講師群介紹：

姓名	簡介
袁毓瑩(Belle Yuan) 資深營養師	飲食抗發炎：健康、紓壓又好眠 【學歷】 2007 台北醫學大學保健營養研究所碩士 【專業證照及得獎記錄】 2015 丙級廚師 2014 「代謝型態健康促進課程」榮獲 SNQ 國家品質標章(第一家以健康促進課程通過) 2010 中國大陸一級公共營養師 2010 碩士論文為台灣營誌接受刊登、二岸四地營養研討會口頭發表 2008 碩士論文獲：台灣肥胖學會優秀論文獎及日本國際膳食研討會口頭發表 2007 美國 MTCA Level I & II 代謝型態認證諮詢師 2005 台北市心血管防治合格認證專業人員 2000 國家考試合格營養師、國家考試通過中醫師檢定考 【著作】 『代謝型態飲食全書』譯者 『代謝型態減重全書』作者

	<p>『代謝型態龐德食譜全書』作者</p> <p>【經歷】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 代謝型態(股)公司創辦人，龐德體驗廚房創辦人 ● 前百略醫學科技(股)公司行銷業務經理(主任營養師) ● 10年以上營養保健食品研發及市場行銷經驗 ● 10年體重管理軟硬體產品研發及行銷經驗 ● 15年肥胖代謝慢性病營養教育課程研發及教育 ● 自創「MYT代謝型態」,「PAMMD龐德飲食」品牌 ● 開設88個八週「我的代謝甩脂班」 ● 開設8個十週「我的跑步學校-10K班」 ● 開設13個八週「紓壓降火養生班」 ● 超過到80家企業舉辦「龐德飲食DIY@百大企業」課程 ● 超過1000場企業機關健康講座(知名作品：搶救代謝症候群) ● 擔任國科會科普節目「ㄐ一尤`吃就對了」節目顧問及13集訪談來賓(華視及民視頻道),413集東森57同學會訪談來賓。 ● 擔任嘉南藥理科技大學保營所、輔大企管系、中華醫科大之業界講師。 ● 公司官網：www.mytabolic.com.tw ● 公司FB：https://www.facebook.com/mytabolic ● 公司部落格：http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=C&bid=38104&c=46342 ● 個人mail: belle.yuan@myabolic.com.tw
<p>蔡蕙玲 Vivia (微微蔡老師)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 瑞康屋/益康屋創辦人 ● 25年鍋具產品開發分析/市場/管理 ● 著作：『180張圖解露營必備料理書』、『週末大廚』、『體內自療一杯有感』 ● 台視美食好簡單烹飪老師 ● 民視第一台 ● 華視蔬食健康GO ● 微微蔡100煮義 ● 料理美食王

姓名	簡介
柯書林心理師	<p>心理師簡歷</p> <p>1970.01 出生。人類首次登上月球後半年。</p> <p>25 年後，自台灣大學心理學研究所畢業。論文：預期與現實差距（ERD）對心理治療工作者之影響</p> <p>服役於金門（陸軍金防部趙老師），退伍後第一份工作即為全台首批「校園臨床心理師」（興雅國中）。</p> <p>之後擔任台大心理系吳英璋教授的助理，旋即協助台大九二一心理復健小組於東勢服務之推動。</p> <p>2003 取得台灣首批臨床心理師證照（心字第 000111 號）</p> <p>曾任台北科技大學學生輔導中心兼任臨床心理師（十二年）</p> <p>彭婉如文教基金會心輔組督導（兩年）</p> <p>台灣大學學生心理輔導中心兼任臨床心理師（八年）</p> <p>東吳大學心理諮商中心兼任臨床心理師（四年）</p> <p>台北市警察局心理諮商股顧問（迄今）</p> <p>中國石油 明基友達集團 和碩聯合科技 EAP（迄今）</p> <p>陽明醫院北投分院心理諮詢門診（迄今）</p> <p>台北市教師研習中心諮商股兼任臨床心理師（迄今）</p> <p>「心理師的眼睛」大事記</p> <p>1997.09 心理師進駐校園</p> <p>2005.08 心理師開始於心理師的眼睛 blog 上，字聊兼自療。</p> <p>2007.10 心理師的眼睛，由爾雅出版社發行。</p> <p>2013.11 心理師的單行道，續由爾雅出版社發行。</p> <p>2014.04 心理師的眼睛（簡體版），由瀛江出版社發行。</p> <p>2014.04 心理師的眼睛，70885.info，試運作。</p>

姓名	簡介
雷宗憲 肌力與體能訓練師	<p>運動減壓工作坊</p> <p>◇ 經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ MGA 筋鑑康刮痧與運動訓練 肌力與體能訓練師 ➤ Lamigo 運動會館 肌力與體能訓練師 ➤ O-Fit Fitness 私人體適能訓練 ➤ 弘道老人基金會銀髮族體適能 培訓講師 ➤ 北投運動中心 體適能指導老師 <p>◇ 證照：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2018,2019 上海 Nike Super Workshop 結業認證 ➤ TRX - Suspension Training Course - TRX 懸吊訓練師 ➤ TRX - Rip Training Course - TRX 彈力棍訓練師 ➤ TRX - Sports Medicine STC - TRX 運動醫學懸吊訓練師 ➤ Original Strength 原力系統 運動指導員培訓 ➤ SPINNING - 一星飛輪教練認證 ➤ NRCT - 心肺復甦術暨自動體外電擊器合格證書(CPR+AED) ➤ 教育部體育署 - 國民體適能指導員 ➤ 財團法人中華肌內效協會 - C 級貼紮認證
黃靜婷諮商心理師	<p>潛意識放鬆工作坊講師</p> <p>經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 長照講師（陸續接受臺北市諮商心理師公會、台灣輔導與諮商學會、聖島基金會等邀請） ● 台北市國中小特約心理師（明湖國小、明湖國中、南港高中國中部、內湖國小、萬芳高中等） ● 聊聊心理治療所、沐晨職能治療所特約心理師 <p>證照：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 國家高考合格諮商心理師 ● 國家丙級瑜珈教練 ● 美國 NGH 催眠師認證 ● 日本和諧粉彩準指導師 ● Rainbow Yoga 兒童瑜珈師資

姓名	簡介
<p>陳世勳 NLP&催眠授證訓練師</p>	<p>"建立自己內在啦啦隊"工作坊講師 學歷：臺灣師大心輔系 政治大學心理研究所 訓練： 天主教新竹社會服務中心神經語言程式學（NLP）相關課程講師培訓合格 1. 美國國家催眠師協會(NGH)授證催眠師(2002年)、 2. NGH 授證催眠訓練師(2005年) 天主教新竹社會服務中心艾瑞克森式催眠訓練 3. ABNLP 高級導師(2018) 4. 艾瑞克森式催眠師認證班(2019) 經歷： ● 曾任 25 年國中輔導活動科教師 ● 現任：資深專業輔導工作者 ● NLP 認證課程與主題工作坊 ● 冥想與情緒紓壓工作坊、記憶術與學習方法工作坊、 ● 讀夢與榮格式夢工作坊、NGH 催眠師授證班 ● 陳老師的臉書粉絲專頁：https://www.facebook.com/nlpdreamwork/</p>
<p>丁雯靜 NLP&催眠師& 正向教養老師</p>	<p>◇ 經歷 • 長期從事紀錄片工作。 • 對夫妻溝通問題、愛情困擾、對親子教養，有專業和相關的實務經驗。 • 出版的<親愛的夏綠蒂>中，有談及親子關係、親子教養和健康的愛情觀，還拿下 10 週博客來親子教育類冠軍。 擁有豐富的線上開課經驗、熱愛研發新的療癒方法和工作坊新課程。</p> <p>◇ 訓練 • NLP 腦內語言程式學專業執行師/高級執行師/國際導師 • Cheryl Erwin 美國正向教養家長講師/學校講師，雙照專業執行師 • Stephen Gilligan 國際催眠大師認證課程 • 生涯規劃設計師認證執照</p>

姓名	簡介
王瑞貞 協作教師	<p>現職： 台北市教師會教學研究部主任 架構台北市教師會教師們專業成長的課程三面向:如下面圖示： 行政經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 承辦臺北市公私立高中職課程與教學前瞻計畫(第一、二、三期)審查、執行、輔導、成果發表。 • 承辦臺北市公私立高中職課程與教學領先計畫(第二、三期)審查、執行、輔導、成果發表。 • 承辦臺北市 107 年度推動十二年國民基本教育課程先鋒計畫審查。 • 擔任總務主任：取得採購人員專業訓練證照，辦理學校工程、採購、校園空間規劃等業務。 <p>得獎與特殊表現：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 參加全國科學探究教學教案設計競賽第二名。 • 參加台北市有效教學教案比賽入選。 • 教師研習中心辦理「草山藝術之旅」受聘為課程講座。 • 台北市多媒體教學資源中心研發小組教師。 • 參加教育部科學教育學習網科學之美攝影優選。 • 台北市第 15 屆行動研究創新教案徵件佳作。 • 兩次代表參加台北市教師研習中心”校園記錄片研習班”結訓作品展。 • 全國「能源科技教學活動設計競賽」優選。 • 榮獲台北市教育局”尋找校園魔法石—心教育叢書「閱讀推廣報導」。 • 參加教育部辦理「全國自然與生活科技教學模組設計」佳作。 • 榮獲台北市教育局教學卓越團隊入選 <p>[協作教學說明] 本課程特別加設隨班錄影教學筆記的輔導機制，由協作教學教師透過記錄下講座的教學影片(請協作教師錄製，交由專人剪輯)，放置在上課成果專區，供學員課後複習、自行操作、反覆練習，以期達到課程結束後自行DIY的管道，此外，本系列課程經講座同意授權給台北市多媒體教學資源中心放置到平台系統，可擴充資源中心的教材內容、提供教師運用之教材，亦可作為教師研習中心推廣課程重要的分享資源。</p>



研習課程名稱：『生命教育與幸福人生工作坊』---身、心、靈全面療癒 DIY 系列課程(共五場)

第一場 109年2月19日 上課地點：台北市教師研習中心

[上午場] 潛意識放鬆工作坊	課程名稱	課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料材料費/額滿人數	講師
第一節 9:00~10:00	潛意識放鬆工作坊	在課程中，將運用古老的瑜珈智慧，加上催眠冥想、粉彩和精油放鬆的輔助，讓身體、情緒以及心理狀態都能得到充足且和善的整合，發揮個人獨特而珍貴的特質與潛能。運用古老的瑜珈智慧，加上催眠冥想、粉彩和精油放鬆的輔助，讓身體、情緒以及心理狀態都能得到充足且和善的整合，發揮個人獨特而珍貴的特質與潛能。	1 肢體伸展（地板瑜珈或是椅子瑜珈，視空間與人數而定） 2 催眠冥想 3 粉彩繪畫	1.5 小時 瑜珈伸展與冥想 1.5 小時 粉彩繪畫與紓壓	無/25 人	黃靜婷 諮商心理師
第二節 10:00~11:00						
第三節 11:00~12:00						
[下午場] 飲食抗炎：健康、紓壓又好眠	課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料材料費/額滿人數	講師	
第四節 1:20~2:20	都是發炎惹的禍~龐德餐來滅火	<ul style="list-style-type: none"> • 龐德飲食 DIY • 導讀龐德飲食十原則 • 初階認識什麼是好油 • 龐德飲食採買清單 • 發現零食中的潛在危機 	目的：滅火 成效：會做健康美味好食物、抗發炎	龐德經典沙拉(27種食材)、納豆手捲	(材料費當天現場繳交) 250 元/人 25 人滿班	袁毓瑩 營養師 + 協助助教 1 名
第五節 2:20~3:20						
第六節 3:20~4:10						

第二場 109年3月11日上課地點：台北市教師研習中心

[上午場]	課程名稱	課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料材費/ 額滿人數	講師
第一節 9:00~10:00	從腦懂心	<p>憂鬱症患者的大腦特徵：是過度發炎。改善發炎，有助緩解憂鬱與相關症候群。</p> <p>有過重感冒經驗的人，想必感受過下列症狀： 頭重 身子虛弱酸痛 昏沈沒精打采 終日提不起勁 心情低落 嗜睡 這些都是重度憂鬱患者每天所經歷的。</p>	<p>透過認識大腦內的運作機制，搞懂生活壓力何以造成情緒困擾甚至生病。</p>	<p>講座 互動交流討論</p>	<p>無/25人</p>	<p>柯書林心理師</p>
第二節 10:00~11:00						
第三節 11:00~12:00						
[下午場]		課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料材費/ 額滿人數	講師
第四節 1:20~2:20	舞動身體 放鬆心情	<ul style="list-style-type: none"> 大樹冥想（感官靜心） 靈魂想要動起來-五韻禪舞，透過不同的動靜態練習，逐一探索這五種節奏：流動的、斷奏的、混亂、抒情、及靜止，用不同的韻律感覺不同狀態的存在感。 建立新行為產生法。 	<p>目的：讓自己跟身體在一起成效： 覺察身體動能 NLP 正念法</p>	<p>40分鐘感官介紹及靜心冥想 60分鐘五韻禪舞 20分鐘示範與小組練習 40分鐘示範與小組練習</p>	<p>無材料費(請穿著寬鬆舒服衣物)/25人</p>	<p>NLP&催眠師&正向教養老師</p>
第五節 2:20~3:20						
第六節 3:20~4:10						

第三場 109年3月18日 上課地點：龐德體驗廚房(台北市松山區延吉街46巷7號1樓)

[上午場]	課程名稱	課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料費/額滿人數	講師
第一節 9:00~10:00	笑傲人生 最後一哩 路	1. 臨終關懷的理念 2. 安寧與緩和醫療的起源及發展/安寧緩和醫療照顧概念模式 3. 《安寧緩和醫療條例》VS.病人自主權利法 4. 長照機構執行的現況和努力方向 5. 啟動第二青春期，翻轉長照 2.0	1.意識健康與亞健康的差異 2.從長照現場體會疾病與飲食的關係	無	無/30人	李淑媚講師
第二節 10:00~11:00						
[下午場]		課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料費/額滿人數	講師
第三節 ~ 第五節 11:00~14:00	聰明購物 吃外食~ 三高遠離 我	<ul style="list-style-type: none"> • 每天在使用的鍋安全嗎？為什麼要低溫烹煮 • 真的有可以快速方便不麻煩的烹煮 • 立刻體驗不發炎飲食烹煮法 	目的：享受輕鬆快速烹煮的樂趣 成效： 提升家庭健康生活的能量	無水無油 抗發炎蔬 菜雞肉餐	1.香蒜烤松阪豬 2.烤南瓜、野菇蔬菜 3.鮮嫩多汁雞胸肉 4.三穀米飯 5.蘿蔔排骨湯 6.代謝三型運動代餐	袁毓瑩營養師 + 蔡蕙玲 (微微蔡)
第六節 ~ 第八節 14:00~17:00	運動營養 正確~ 就能抒 壓好眠	<ul style="list-style-type: none"> • 認識紓壓助眠抗發炎的營養保健品 • 學會如何分辨優質的保健食品 • 吃對食物讓運動展現更好 • 運動後的外食如何選 	目的：一夜甜睡 成效： 提升免疫力，保持年輕有活力	代謝三型 運動代 餐、自製 抗發炎蔬 果飲料	(醣質型、蛋白質型、混全型)各1包，自製 抗發炎蔬果飲料 (材料費當天現場繳交) 550元/人 30人	袁毓瑩營養師 + 協作教師

第四場 109年3月25日上課地點：台北市教師研習中心

[上午場]課程名稱：觀緊學鬆		課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料費/人數	講師
第一節 9:00~10:00	觀緊學鬆	我們可以這樣比喻：壓力就像被要求舉起盛滿水的杯子，如果可以舉舉放放，那麼連舉 100 次也不過是鍛鍊肌肉；但若被要求持續舉著半小時，無須等到放下水杯，只怕手已傷到了！換言之，壓力並不可怕，最可怕的是讓腦子不停泡在壓力中。所以，請一定要記得：「投入任何事情久了，別忘了抽身換個心情。」	明白念頭雖然止不住，卻可透過不隨之回應的練習，體驗身心放鬆。	講座 互動交流討論	無/25 人	柯書林心理師
第二節 10:00~11:00						
第三節 11:00~12:00						
[下午場]課程名稱：建立自己內在的啦啦隊		課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料費/人數	講師
第四節 1:20~2:20	改變內在小聲音，尋找生命的貴人	<ul style="list-style-type: none"> 覺察自己和自己常說的負向語言，修改次感元，成為有趣而無害的聲音 內心渴望的蹣跚聲。說出渴望，透過小組支持感受夢想成真的感覺。 三種原型的力量~溫柔，猛烈，幽默，的植入與應用。 建立自己的聖人啦啦隊 	目的：改變內在負向聲音，建立自我支持的內心團隊。 成效：能夠經常維持愉悅的心情	40 分鐘自我覺察與互動 40 分鐘小組工作 60 分鐘示範與小組練習 40 分鐘示範與小組練習	無材料費(請穿著寬鬆舒服衣物)/25 人	陳世勳 NLP&催眠授證訓練師
第五節 2:20~3:20						
第六節 3:20~4:10						

第五場 109年4月15日(上課地點:台北市教師研習中心)

課程名稱[上午場] 運動減壓工作坊		課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料費/額 滿人數	講師
第一節 9:00~10:00	運動減壓	1.認識壓力 2.壓力測驗 3.了解運動是如何減壓 4.運動減壓的實際操作	運動訓練是一種非常適合大眾的減壓方式，中低強度運動更是隱藏著減壓的奧秘，課程中會教大家認識壓力、分辨壓力和如何在家運動也能找到簡單的紓壓方式，幫助自己或家人朋友輕鬆減壓，健康的生活。	>1.5 小時 認識壓力、壓力測驗、壓力分類 >1.5 小時 運動減壓的實際操作	1.自備飲用水、毛巾、及瑜珈墊。 2.盡量穿著舒適好活動的衣著。	雷宗憲肌力與體能訓練師+協助助教 1名
第二節 10:00~11:00						
第三節 11:00~12:00						
[下午場]飲食抗炎：健康、紓壓又好眠(2)		課程綱要	課程目標	搭配教作	自付材料費/額 滿人數	講師
第四節 1:20~2:20	聰明購物吃外食~三高遠離我	<ul style="list-style-type: none"> 覺察壓力，只吃好食物抗壓降壓 吃到好油身體不發炎(人體需要的好油有那些) 哪一家的便當可以吃 發現營養標示的陷阱 家庭購物原則~如何挑選好食材 	目的：有能力選吃好食物 成效：能夠經常維持愉悅的心情	五年級龐德漢堡餐	龐德無蛋奶全麥漢堡、美生菜(有根芽菜，台灣牛番茄，龐德三兄弟豬肉片，手作紅龍果醬，低溫黑芝麻醬、起司片 (材料費當天現場繳交) 200元/人 25人滿班	袁毓瑩營養師 + 協助助教 1名
第五節 2:20~3:20						
第六節 3:20~4:10						