



## 導師輔導知能研習：聲音療法下的心靈共振 - 「銅鑼瑜珈音療」

### 實施計畫

#### 壹、計畫目的：

本校諮商與特教資源中心於每學期辦理「導師輔導知能研習」—「我的班級經營—我和導生相處的生活點滴」、「自在優游的學生輔導」、「在遊戲中聽學生說故事—運用諮商故事牌卡與導生對談」、「30 秒告訴你--如何運用 HHL 找到輔導關懷的著力點」、「變動中的師生互動」、「在遊戲中摸索生涯規劃」—利用生涯卡進行導生晤談、「親師生溝通—如何建立和諧師生關係」、「新世代學生成癮性問題之探討與處遇」、「諮商牌卡融入導師訪談學生之運用」系列等，邀請校內外專家進行多元性主題之專題講座及工作坊，輔助導師在學期忙碌中，能時時儲備新能量及瞭解如何運用多樣化不同媒材在導師輔導工作上。

現代生活步調快速緊湊，生活中各項事件形成壓力，長時間累積將逐漸造成心理負擔。藝術原本就可以反映人生，提供反思，本工作坊運用音樂欣賞中，具有聲波共振效果的樂器，實地以聲波音樂療癒心靈的藝術治療，在享受音樂療效同時，也能更認識自我，發現內在，以音樂靜心嘗試更清晰的思考，以心腦合一開創最佳問題解決能力。

銅鑼浴是什麼？「感覺銅鑼的脈動、讓百萬個振動頻率跳動，覺察你的感受。你就會成為無懼的、放鬆的和覺醒的」-- 瑜珈上師 Yogi Bajan。銅鑼不只是個樂器，它能創造出能量的振波，它的聲音穿透力極強，能迴響、振盪，且進入身體的每個細胞，透過鑼聲自然地打開脈輪，將人帶入深沈的冥想境地。在過程中，只要保持心靈的敞開，和諧的聲波療癒就能自然發生。此次工作坊將透過聲音療法之銅鑼浴，帶領參與人員體驗一場震撼身心的銅鑼瑜珈音療，協助人員學習如何釋放壓力，進而照顧自己及關愛自己身邊的人。期許在銅鑼浴一日工作坊後，參與人員可因活動中敲擊銅鑼產生之共鳴所釋放的和諧聲波，進而安撫人心，達到一種深沉的靜謐狀態。

本校積極推動友善校園工作，對於全校師生的身心靈平衡極為關注，同時為提升學務工作人員及導師對生命教育的體現，提升自我生命關照，進而將生命教育概念運用於生活中。此外，為營造優質校園，型塑校園文化，落實三級預防輔導工作，以建構校園心理健康環境，進而深化學務工作人員及導師忙碌的行政、教學、研究及輔導工作。

**貳、主辦機關：**教育部

**參、承辦學校：**樹德科技大學學務處諮商與特教資源中心。

**肆、工作坊日期及時間：**108 年 6 月 25 日(二) · 9:00 ~ 17:00。

**伍、工作坊地點：**圖資大樓會議廳 LB103、行政大樓 AB206。

**陸、參加對象：**大專校院學務工作人員、導師業務承辦人、導師等，預計 80 人(含工作人員)。

**柒、活動內容：**

一、邀請專家學者進行專題演講、體驗性活動等。

二、Q&A。

**捌、預期成效**

一、本工作坊課程特色，在於帶領心靈暫時從庸常生活跳脫，進入內在與自我對話，藉以尋求和諧平靜，培養對周遭人事物社會環境甚至擴及世界的愛與包容理解，得到心靈寧靜與充分發揮自我。

二、藉由深入認識「銅鑼瑜珈音療」，增進學務工作人員與導師在放鬆的呼吸中也能達到自我療癒關照之成效。透過不同的聲波所帶來沉靜及放鬆，促進身心靈之舒緩與健康。

三、特色專題演講與體驗性活動，增進對於「銅鑼瑜珈音療」專業知能，學習如何利用聲音來調整、控制情緒，進而達到身心靈平衡以釋放壓力。

四、透過主講人在教育現場與教師及學生們的實務輔導互動經驗，覺察自己別在忙碌中迷失自我，有時應停下來看一看、想一想，從調整心態也就能調整身份，抱持付出的心態，為生命開啓寬闊的格局，進而讓參與的教師也學習減壓的方法，在平時忙碌中可以自我做抒壓並學習做自己的主人。

**玖、活動日程表：**



教育部 108 年度補助大專校院辦理學生事務與輔導工作計畫

導師輔導知能研習：聲音療法下的心靈共振 - 「銅鑼瑜珈音療」

【日程表】

時間	內容	講師/參與人員	地點
8：40-9：00	簽到	工作人員	圖資大樓 LB103
9：00-9：10	致詞	顏世慧學務長	
9：10-10：40	「擺渡人—專業之外，如何成為學生的心靈導師？」	講師： 國立高雄師範大學 王松木教授	
10：40-10：50	茶敘	工作人員	
10：50-12：20	「導師輔導工作的自我紓壓： 音療靜心」	講師： 鄭夙雯音樂治療師	
12：20-13：30	午餐休息	工作人員	
13：30-15：00	「音樂治療·銅鑼瑜珈示範與操作」	講師： 法蘭克老師(Frank Sat Siri Singh)	行政大樓 B2 AB206
15：00-15：15	茶敘	工作人員	
15：15-16：45	「音樂治療·團體銅鑼瑜珈靜心體驗」	講師： 法蘭克老師(Frank Sat Siri Singh)	
16：45-17：00	綜合討論與分享	講師： 法蘭克老師(Frank Sat Siri Singh) & 顏世慧學務長	

## 拾、主講人簡介

### 一、王松木教授

經歷：

國立高雄師範大學文學院國文學系教授

### 二、鄭夙雯音樂治療師

經歷：

高雄市立凱旋醫院音樂治療師(2002 年至今)

中山大學音樂系兼任講師(2004 年至今)

鳳林榮民醫院精神科音樂治療師

義守大學護理系兼任講師

高雄師範大學特教系兼任講師

### 三、法蘭克老師(Frank Sat Siri Singh)

經歷：

昆達里尼瑜伽教師協會現任理事

銅鑼大師 Don Conreaux 鑼道銅鑼師培訓主辦人

鑼道-銅鑼師協會籌備會召集人

## 拾壹、報名方式：

請至線上報名 <https://forms.gle/kkiapF47ZUmBAadm7> ，報名截止日為 6 月 12 日。

## 拾貳、其他說明

一、全程參與者，由主辦單位核發 6 小時研習證明。

二、為響應環保，請與會人員自備環保杯、環保餐具。

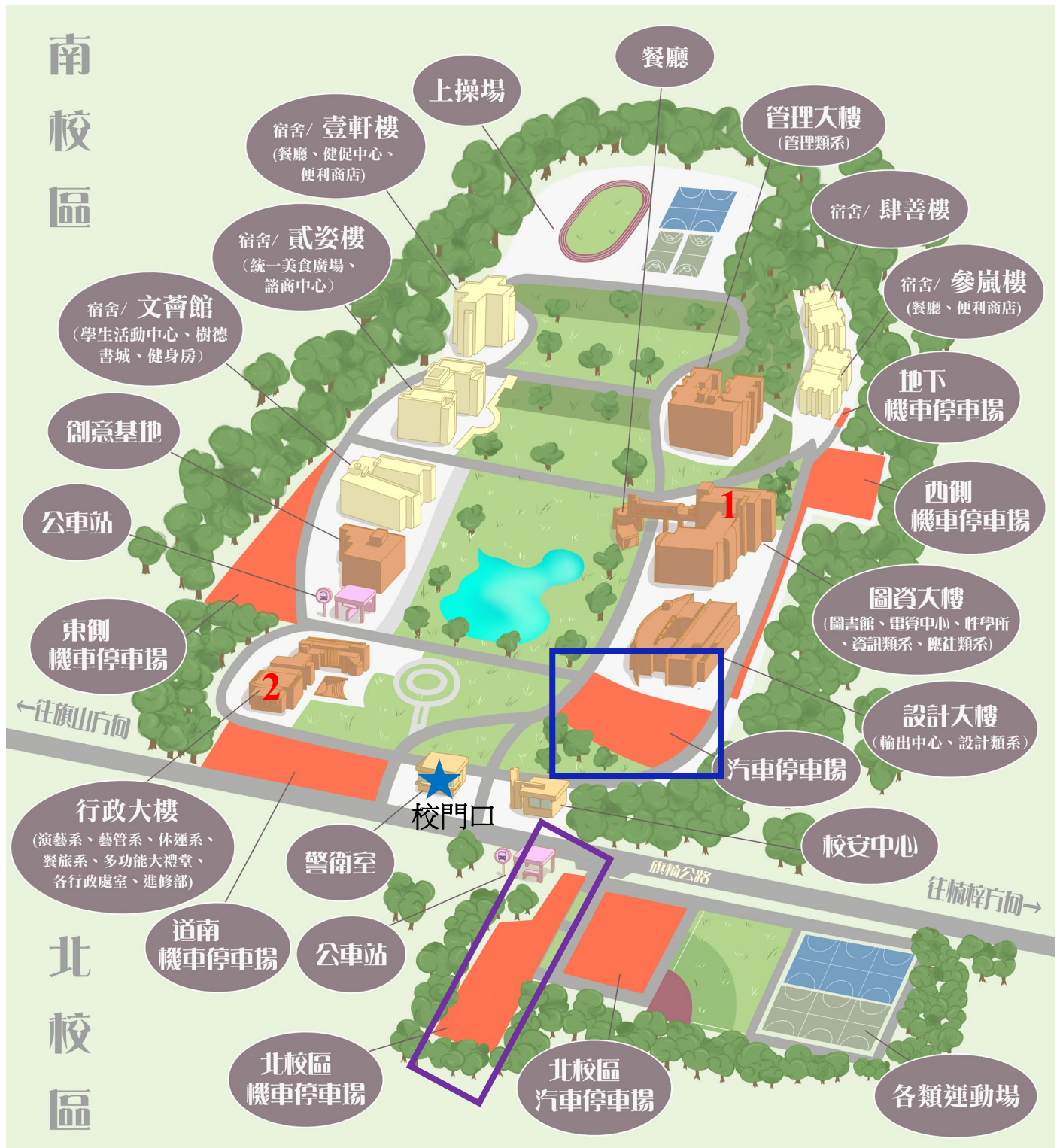
三、當日於左營高鐵設有接駁車，搭乘接駁車的夥伴，請務必於發車時間前於指定地點集合。

	發車時間	集合地點
去程	8:30	左營高鐵站星巴克門口
回程	17:10	樹德科技大學行政大樓旁

四、騎、開車前來之夥伴，請參照附件內學校地圖，停至指定停車位。

拾叁、聯絡方式

電話：07-6158000 # 2112 洪子琪、 #2113 蔡佳樺。



- 1、開車者可進入校園停放，藍框為汽車停車場。
- 2、騎車者請停放於北校區汽車停車場(校門口對面，紫框所標示)
- 3、1 為上午場場地，2 為下午場場地。