

臺北市育兒資源暨培力中心

113 年度臺北市托育人員在職訓練

正念減壓及冥想課程

【報名簡章】

在工作現場中，身為孩子的主要照顧者每天都要面對不同的挑戰，而這些壓力可能會影響到工作效率和個人健康，本中心今年度受社會局委託規劃辦理正念減壓及冥想課程，期待透過講師專業的帶領及實際演練，能讓您找到適合自己紓壓的方式，並運用於工作和日常生活中，以提高自己的工作效率和幸福感。我們深信唯有先照顧好自己，才能為孩子提供更好的服務。

臺北市政府社會局、臺北市育兒資源暨培力中心誠摯邀請您一同參與!

- ◆ **主辦單位：**臺北市政府社會局
- ◆ **承辦單位：**臺北市政府社會局委託財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會管理臺北市育兒資源暨培力中心
- ◆ **參加對象：**臺北市立案托嬰機構主管人員及托育人員，年資須滿半年（年資統計不限於目前任職的托嬰機構）。
- ◆ **報名人數：**每場次 15 人，額滿為止；額滿將依報名順序納入候補名冊。
- ◆ **報名日期：**113 年 5 月 27 日(一)上午 9:00 起至 113 年 5 月 29 日(三)中午 12:00 完成報名表單填寫(※若全程參予課程可認列托育人員在職訓練第九類 3 小時研習時數)。
- ◆ **報名方式：**請填寫 Google 表單，可掃描以下 QR Code 進行填寫。



◆ 聯絡窗口：(02) 2748-6008 分機 125，侯社工。

◆ 課程資訊（正念減壓課程）

時間	課程主題	課程內容	師資	課程地點
113/7/13(六) 9:30-12:30	正念減壓課程- 初階	1. 「正念」理論介紹	林麗玲老師 (MBPS 正念 教養系統創 建者)	臺北市育兒資源 暨培力中心-多功 能會議室 (臺北市大同區承 德路二段 33 號 7 樓)
113/7/13(六) 13:30-16:30		2. 「正念」的運用 3. 「正念」實際演 練與分享		
113/9/14(六) 9:30-12:30	正念減壓課程- 進階	1. 深化「正念」體 驗 2. 實踐「正念」之 方法 ※請攜帶瑜珈墊。		

時間	課程主題	課程內容	師資	課程地點
113/8/4(日) 13:30-16:30	正念減壓課程- 初階	1. 「正念」簡介 2. 呼吸靜觀 3. 飲食靜觀	葉北辰老師 (樂為診所 諮商心理師)	成功高中視聽中 心 (臺北市中正區濟 南路一段 71 號)
113/9/7(六) 13:30-16:30				臺北市育兒資源 暨培力中心-多功 能會議室 (臺北市大同區承 德路二段 33 號 7 樓)
113/10/5(六) 13:30-16:30	正念減壓課程- 進階	1. 「正念」複習 2. 行走靜觀 3. 躺式瑜珈 ※請著寬鬆衣物， 並攜帶瑜珈墊。		臺北市育兒資源 暨培力中心-多功 能會議室 (臺北市大同區承 德路二段 33 號 7 樓)

◆ 課程資訊 (冥想課程)

時間	課程主題	課程內容	師資	課程地點
113/7/21(日) 13:30-16:30	冥想課程	1. 神經語言學理論 2. 冥想體驗訓練 3. 實地討論與分享	龔美娟老師 (德育護理健康學院幼兒保育系 助理教授)	成功高中視聽中心 (臺北市中正區濟南路一段 71 號)
113/7/28(日) 13:30-16:30				成功高中視聽中心 (臺北市中正區濟南路一段 71 號)
113/8/17(六) 13:30-16:30				南湖高中 200 人視聽教室(北山樓 2 樓) (臺北市內湖區康寧路三段 220 號)

◆ 報名注意事項：

- (1) 欲報名「正念減壓課程-進階」者，須自行確認是否已上過「正念減壓課程-初階」(包含 112 年度社會局辦理之正念課程)；若未完成初階課程，則無法參與進階課程。
- (2) 為讓「正念減壓課程-初階」及「正念減壓課程-進階」課程內容有連貫性，建議報名同一位講師之正念減壓初階及進階課程。
- (3) 為使更多學員能學習正念減壓相關技巧，本中心將優先錄取初次報名減壓課程之學員。
- (4) 因本中心須核對資格，故完成 Google 表單之報名資料填寫不代表報名成功，本中心將於 113 年 6 月 11 日(二)至 6 月 14 日(五)以 E-mail 通知是否報名成功。如未接獲回覆，敬請來電聯絡窗口洽詢確認。

◆ **課程注意事項**

1. 報到時間為上午 09:00 至 09:30/下午 13:00 至 13:30。
2. 請準時出席和確實全程參與課程，依據社會局規定，遲到 15 分鐘（含）以上者，或中途離席超過 15 分鐘（含）以上及早退者，無法取得研習時數認證。
3. 完整參與課程者，課後由社會局協助將時數登錄於托育媒合平臺。
4. 為避免影響課程進行及尊重他人權益，除報名人員外，禁止其他人員進入教室。
5. 為響應環保，請自行攜帶環保杯。
6. 因現場工作人力有限，恕不提供代訂餐點的服務。
7. 場地規定：教室內禁止飲食和自行變動桌椅位置。
8. 為配合政府防疫規範，請配合現場工作人員防疫指引及以下防疫措施：
 - 課程期間建議佩戴口罩。
 - 如有呼吸道或感冒相關症狀，建議全程佩戴口罩。
 - 如在課程中出現身體不適的症狀，請立即告知工作人員。