

## 快樂有夠正-正念減壓療法體驗活動

活動日期： 101年10月26日(五) 下午13:00~17:00  
活動地點： 居仁堂舞蹈教室  
主辦單位： 學務處諮商輔導中心  
參加對象： 本校教職員

特邀南華大學生死學系副教授李燕蕙老師蒞臨，  
首先邀請與會老師簡單自我介紹，  
並瞭解各自的背景及對此次工作坊的認識與期待。



活動一開始，老師先介紹何謂正念？  
正念的精神，在於接受每個到來的時刻，不論好壞、美醜，  
因為這都是當下的樣貌。



在帶領大家初步認識正念減壓的概念後，  
老師引導大家進行第一個體驗活動”專注呼吸”，

將注意力集中在呼吸，如果注意的念頭跑掉了，觀察一下它跑到哪去了…



無論念頭跑去哪裡、跑掉多少次，都很溫柔的再把念頭帶回呼吸上，  
我們的心念會漫遊是正常的現象，毋須批自己或失去耐心。



第二項體驗活動為”身體掃描”，  
透過身體掃描練習，學習提升自己身心的覺察能力，  
並學習放鬆身心的緊張，帶給身心新能量。





第三項體驗活動”行禪”~是用令自己安住於當下的方式，  
邁開步伐用腳知覺大地，將可到達此時此地，  
剎那間，讓自己從一切計畫、憂愁與期待中釋放。



~學務處諮商輔導中心與您分享~

本學期活動預告:

11/21(三) 10:10~12:00 自殺守門人-關愛生命從您開始(老師篇)-梅 20A

11/28(三) 09:00~12:00 教師知能研習班級帶領技巧-資源教室

11/30(五) 10:10~12:00 教師知能研習-危機處理

**歡迎老師踴躍報名參加 101-1 教師研習報名系統**