

## 「紓壓儀在生涯諮商輔導的運用」研習計畫

### 一、目的：

- (一) 透過研習認識與瞭解生理回饋的基本概念及於諮商輔導上的運用。
- (二) 實際體驗生理回饋，掌握身心機能放鬆的方法。
- (三) 了解生理回饋在焦慮管理、情緒壓力調節上的運用。

### 二、主辦單位：台灣生涯發展與諮詢學會

### 三、承辦單位：臺北市立中山女子高級中學

### 四、研習對象：台灣生涯發展與諮詢學會會員優先報名，限 20 名。

### 五、辦理內容：

- (一) 研習日期：104 年 5 月 13 日(三) 8:00 至 12:10，共 4 小時
- (二) 研習地點：臺北市立中山女子高級中學 校史室第二會議室(莊敬大樓 2F)
- (三) 講師：江垂南 心理師 (成大醫學院行為醫學研究所碩士。現任漱心坊心理治療所臨床心理師。)
- (四) 研習內容：

日期	時間	課程主題
5/13 (三)	8:00-10:00	1. 壓力管理與生理回饋基本概念 2. 生理回饋在諮商輔導運用
	10:00-10:10	休息時間
	10:10-12:10	3. 簡介生理回饋儀器使用方式 4. 壓力管理與情緒調節之生理回饋治療技巧

- (五) 備註：本研習免收費用並提供午餐，請攜帶環保餐具。

### 六、報名方式：請於 5/4(一)前填妥報名表(附件一)傳真至 02-25076641，傳真後煩請來電確認。研習錄取名單將於 5/6(三)公告於中山女高輔導室網頁最新消息區。

<http://www2.csghs.tp.edu.tw/web/zs05/>

### 七、聯絡人：中山女高輔導室李佳諭老師，電話 02-25073148 轉 272。

### 八、研習時數：全程參與者核予教師研習時數 4 小時，本研習申請諮商心理師繼續教育積分認證。

「紓壓儀在生涯諮商輔導的運用」研習報名表

姓名		聯絡電話	
服務機構		職稱	
E-mail			
身份別	是否為台灣生涯發展與諮詢學會之會員	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
時數認證	是否申請教師研習時數	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	是否申請諮商心理師繼續教育積分	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
午餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素		
備註	1. 本報名表請傳真至 02-25076641 中山女高輔導室，傳真後煩請來電確認。 2. 聯絡人： 中山女高輔導室李佳諭老師，電話 02-25073148 轉 272。		