# 104年度教師專業學習社群「禪繞畫紓壓靜心」研習計畫

一、依據：中山女高104年度課程與教學領先計畫。

二、目的：

(一) 透過研習認識與瞭解禪繞畫的基本概念及於諮商輔導上的運用。

(二) 實際體驗禪繞畫，掌握身心放鬆的方法。

(三) 了解禪繞畫在焦慮管理、情緒壓力調適的運用。

三、主辦單位：臺北市立中山女子高級中學

四、協辦單位：台灣生涯發展與諮詢學會

五、研習對象：**臺北市公私立高中職輔導教師或生涯規劃科教師，限20名**(以本校教師

及台灣生涯發展與諮詢學會會員為優先，依報名先後順序額滿為止)。

六、辦理內容：

(一) 研習日期：104年9月22日(二) 8:30至12:30，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：蘿拉 老師 (中華禪繞藝術學會理事長)

(四) 研習內容：

| 日期 | 時間 | 課程主題 |
|---|---|---|
| 9/22<br>(二) | 8:30-12:30 | 禪繞畫紓壓靜心 |

(五) 備註：本研習提供課程材料。經費有限，**恕不提供午餐**。

七、報名方式：請於9/16(三)前填妥報名表(附件一)傳真至02-25076641本校輔導室，**傳真後煩請來電確認**。研習錄取名單將於9/17(四)公告於本校輔導室網頁最新消息。

八、聯絡人：中山女高輔導室張靜怡老師，電話02-25073148轉274。

九、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。

十、經費來源：中山女高領先計畫教師專業學習社群相關經費支應。

禪繞畫紓壓靜心

講師簡介

蘿拉老師　(美國禪繞認證教師)

一、學歷：中興大學外文系、台灣大學EMBA、美國杜蘭大學EMBA

二、現職：2010年起在海內外教學與推廣禪繞畫。現為中華禪繞藝術學會理事長。

三、證照：台灣第一位取得美國禪繞認證教師(Certifie Zentangle Teacher)。

【附件一】

# 臺北市立中山女子高級中學104年度教師專業學習社群
# 「禪繞畫紓壓靜心」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 | | □是　□否 |
| 時數認證 | 是否申請教師研習時數 | | □是　□否 |
| | 是否申請諮商心理師繼續教育積分 | | □是　□否 |
| 備註 | 1.本報名表請傳真至02-25076641中山女高輔導室，傳真<br>後煩請來電確認。<br>2. 聯絡人：<br>中山女高輔導室張靜怡老師，電話02-25073148轉274 | | |