

教育部 110 年度補助大專校院辦理輔導工作計畫 「生理回饋療法於個別諮商中的使用」輔導人員專業研習 實施計畫

一、計畫緣起

近年來在大專院校裡的輔導工作中會發現越來越多壓力與情緒困擾的學生，除了心理的狀態不佳外，偶會伴隨著一些身體的症狀(失眠、頭痛、胸口痛等)而影響著生活。情緒與壓力議題的處理，除了一般的口語心理諮商方式外，透過對身體的觀照與處理的方式也漸漸被關注與使用。針對這群身心困擾的學生，提供從身體關照的角度出發，幫助其在諮商過程中得具體的檢視與了解自己的身心關連與狀態，透過練習與反饋促使學生能因為身體的改善進而影響心理的狀態，如此身心的正向循環對於回應學生的困擾有很好的幫助。

生理回饋療法是一套從「生理機制」的角度有效介入的治療方式。運用精密的電子儀器來偵測與壓力相關的生理數值，透過諮商師立即的回饋，並結合其他心理療法，幫助個案增進自我覺察的能力，學習自律神經系統的調節，重建身-心連結，恢復身體的平衡機制。

目前生理回饋療法的儀器多數為醫療院所所使用，但鑒於現在患有身心症狀的大學生越來越普遍，因此希望可以透過此次課程的學習，幫助大專校院輔導人員了解到身體與心理的相關機制，以及學習到生理回饋療法於諮商中的應用。以利未來需要時可以更好的使用及應用。

基於生理回饋療法的學習除了知識的講課外，還需要租借儀器並進行儀器的實操與演練，因此在此次課程之參與人數上將有所受限。

二、計畫依據

- (一) 教育部 109 年 11 月 11 日臺教學(三)字第 1090161111 號函
- (二) 教育部補助辦理學生事務與輔導工作原則
- (三) 教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點

三、計畫目標

- (一) 了解 mind-body connection 對身心健康造成的影響
- (二) 認識生理回饋療法如何應用於諮商中，學習以全人的觀點治療個案。

四、主辦學校：國立彰化師範大學

五、承辦單位：學生心理諮商與輔導中心

六、研習日期及時間：110 年 09 月 30 日(四) 9:00 ~ 16:00 與
110 年 10 月 01 日(五) 9:00 ~ 16:30 共兩天

七、研習地點：國立彰化師範大學 綜合中心 4 樓團體諮商室

八、參加人員及人數

各大專校院諮商輔導業務相關人員，共計 20 人，額滿為止。

報名優先順序如下：

- (一) 中區大專校院諮商輔導業務相關人員，且學校有生理回饋儀器設備者為優先。
- (二) 全國大專校院諮商輔導業務相關人員。

九、研習內容

活動日期:110 年 9 月 30 日(四) 地點:彰化師範大學綜合中心	
時間	內容
08:30~09:00	報到
09:00~09:10	始業式 主持人:國立彰化師範大學學生心理諮商與輔導中心林淑君主任
09:10~10:40	生理回饋療法的基礎介紹 主講人:蕭淑惠心理師 助理講師:李竹薇心理師
10:40~11:00	休息
11:00~12:00	生理回饋療法於諮商中的應用 主講人:蕭淑惠心理師 助理講師:李竹薇心理師

活動日期:110年9月30日(四) 地點:彰化師範大學綜合中心	
時間	內容
12:00~13:00	午餐及休息
13:00~14:30	生理回饋治療的療效與現場示範(一) 主講人:蕭淑惠心理師 助理講師:李竹薇心理師
14:30~14:50	茶敘
14:50-15:50	生理回饋治療的療效與現場示範(二) 主講人:蕭淑惠心理師 助理講師:李竹薇心理師
16:00~	歸賦

活動日期:110年10月01日(五) 地點:彰化師範大學綜合中心	
時間	內容
08:30~09:00	報到
09:00~10:30	健康心理學與生理回饋治療原理(一) 主講人:蕭淑惠心理師 助理講師:李竹薇心理師
10:30~10:50	休息
10:50~11:50	健康心理學與生理回饋治療原理(二) 主講人:蕭淑惠心理師 助理講師:李竹薇心理師
11:50~13:00	午餐及休息
13:00~14:30	生理回饋儀器操作與數值解讀(一) 主講人:蕭淑惠心理師 助理講師:李竹薇心理師
14:50~15:10	茶敘
15:10-16:00	生理回饋儀器操作與數值解讀(二) 主講人:蕭淑惠心理師 助理講師:李竹薇心理師

活動日期:110 年 10 月 01 日(五) 地點:彰化師範大學綜合中心	
時間	內容
16:00~16:30	綜合座談/結業式 (輔導工作特色簡介)

十、主講人簡介

(一) 姓名：蕭淑惠 心理師

最高學歷：美國北德州大學諮商博士

服務單位及職稱：財團法人華人心理治療研究發展基金會諮商心理師

專業領域：生理回饋治療(身心症)、壓力管理、憂慮與焦慮心理諮商

經歷：曾任北德州大學生理回饋研究訓練實驗室副主任、北德州大學兒

童家庭診所臨床督導、國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系

助理教授、師範大學學生輔導中心督導/兼任諮商心理師

(二) 助理講師：李竹薇 心理師

最高學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系諮商所碩士

服務單位：荷光性諮商專業訓練中心 性諮商培訓課程性生理講師

經歷：生理回饋治療培訓課程助教、性教育輔導專線訓練師/督導、荷光

心理諮商中心 主任、台灣性諮商學會理事

十一、報名方式：線上報名 <https://www.beclass.com/rid=254647c6114911773fbb>

十二、其他說明

(一) 全程參與者，由主辦單位協助申請及核發：

1. 「諮商心理師繼續教育認證」專業人員之繼續教育積分認證。

2. 核發 12 小時研習證明

十三、研習聯絡人及聯絡方式

聯絡人：林恩如、鄭鈴諭

電話：04-7232105#1408、#1402

E-mail : counseling@cc2.ncue.edu.tw 、 lingyu@cc.ncue.edu.tw

地 址：彰化市進德路一號