

金門縣辦理 113 學年度教師諮商輔導支持服務

「減身體的肥，紓心理的壓」課程研習實施計畫

一、依據：113 年度教育部國民及學前教育署補助金門縣政府辦理教師諮商輔導支持計畫與教保人員諮商輔導支持計畫。

二、目的：

(一)帶領學員理解飲食背後的需求，並說明肥胖的分類以及如何透過飲食原則照顧自我身心。

(二)促進學員透過覺察好好飲食，認識飢餓感與飽足感，學習如何細細品味食物及帶給身心的每一個感覺與觸覺神經。

三、指導單位：教育部國民及學前教育署

四、主辦單位：金門縣政府

五、承辦單位：金門縣學生輔導諮商中心

六、協辦單位：金門縣立金湖國民中學

七、辦理日期：113 年 9 月 27 日至 28 日(週五、週六)。

八、活動地點：輔諮中心(金湖國中行政大樓 3 樓)。

九、參加人員：縣內有興趣教師與教保人員，依報名順序，額滿為止，含工作人員等共 35 人。

十、課程內容：如附研習課程表(附件一)。

十一、參加人員研習期間請核准公假 2 天，全程參與者核給研習時數 12 小時。參加教師請於 9 月 26 日(四)前進入『全國教師在職進修資訊網』報名，課程代碼：4557288，教保人員請至 <https://forms.gle/fwpsG6K13zAa2JZm7> 表單進行填寫報名，本次研習由於名額有限會按進修系統與表單填寫時序來確認報名資格。

十二、預期效益：

運用「減身體的肥，紓心理的壓」學習飲食與肥胖及身心照顧的關聯，並從認識飢餓感與飽足感，促進學員以照顧身心的方式進行飲食。

十三、經費：由 113 年度教育部國民及學前教育署補助金門縣政府辦理教師諮商輔導支持計畫與教保人員諮商輔導支持計畫專款共同列支(附件二)。

十四、獎勵：於本研討活動圓滿完成後，相關承辦人員陳報金門縣政府辦理敘獎。

十五、本計畫經陳送金門縣政府核定後實施，修正時亦同。

附件一

時間/日期	9 月 27 日	時間/日期	9 月 28 日
09:00-10:00	理解飲食背後的需求： 1. 說明肥胖分類	09:00-10:00	透過覺察來好好飲食： 1. 介紹飢餓感
10:10-11:00	理解飲食背後的需求： 1. 說明肥胖分類	10:10-11:00	透過覺察來好好飲食： 1. 介紹飢餓感
11:10-12:00	理解飲食背後的需求： 2. 介紹飲食原因	11:10-12:00	透過覺察來好好飲食： 2. 認識飽足感
12:00-13:00	午休	12:00-13:00	午休
13:00-14:00	理解飲食背後的需求： 2. 介紹飲食原因	13:00-14:00	透過覺察來好好飲食： 2. 認識飽足感
14:10-15:00	理解飲食背後的需求： 3. 照顧身心的飲食原則	14:10-15:00	透過覺察來好好飲食： 3. 如何品味食物
15:10-16:00	理解飲食背後的需求： 3. 照顧身心的飲食原則	15:10-16:00	透過覺察來好好飲食： 3. 如何品味食物

講師簡歷

➤ 姓名：蘇琮祺 諮商心理師

➤ 證照：

中華民國專門技術高考 諮商心理師

中華民國肥胖研究學會 健康體重管理師

美國催眠師學會（ NGH ） 催眠治療師

MB-EAT 正念飲食覺知訓練

大腦營養精神醫學專業認證

➤ 學歷：

國立嘉義大學 輔導與諮商研究所

國立政治大學 心理學系

➤ 現職：

四季心心理諮商所 所長

➤ 專長：

飲食心理

正念飲食

體態調整

壓力調適

成癮議題

➤ 經歷：

2001| 國防部陸軍第十軍團 心理輔導官

2005| 衛生福利部彰化醫院 諮商心理師

2014| 彰化縣學生輔導諮商中心 諮商心理師