

# 聖約翰科技大學 106 學年度第 1 學期

## 【教師成長工作坊-睡眠認識與夢境探索工作坊】簡章

- 一、 活動目的：藉由教師工作坊辦理各樣輔導專業課程，增加教師們的輔導知能，提升輔導技巧，提高一級預防工作成效。透過睡眠相關課程，增加教師們對睡眠及睡眠障礙的知識，並學習改善睡眠的技巧，減緩睡眠與情緒、壓力的交互影響，提高自我照顧的能力；讀夢工作坊，協助教師自我探索，提升對自我狀態的理解，繼而形成有效因應方針，藉此亦學習幫助學生自我探索並面對自身困境，提高學生生活的適應力。
- 二、 工作項目：輔導人員專業訓練
- 三、 參加對象：聖約翰科技大學教師與輔導老師
- 四、 預估人數：60 人次(含講師及工作人員)
- 五、 活動日期：11 月 08 日(三)
- 六、 活動地點：圖資八樓第一會議室(不失眠保證班)、S305(夢的賞讀)
- 七、 講師：吳家碩(長庚醫院睡眠中心及精神科 臨床心理師)  
林一真(馬偕醫學院全人教育中心教授兼心理諮商中心主任)
- 八、 活動內容：

日期	研習內容	講師
11 月 08 日(三) 9:00-12:00	【睡眠認識與夢境探索工作坊-不失眠保證班】	吳家碩 臨床心理師
11 月 08 日(三) 13:30-16:30	【睡眠認識與夢境探索工作坊-夢的賞讀】	林一真 教授

### 九、 活動時間：

日期/時間	11 月 08 日(三)
08:40-09:00	上午場報到
09:00-12:00	睡眠認識與夢境探索工作坊-不失眠保證班
12:00-13:20	用餐
13:20-13:30	下午場報到
13:30-16:30	睡眠認識與夢境探索工作坊-夢的賞讀

### 十、 課程內容：

1. 認識睡眠障礙與失眠，並學習改善睡眠的認知行為療法。
2. 學習夢工作地基本概念與操作技巧。

### 備註：

1. 請參與本次活動之教師與學輔人員，於 106 年 10 月 12 日(四)~10 月 23 日(一)23:59 前登入本校活動報名系統(<http://sjupa.sju.edu.tw/sjuets/>)完成報名。
2. 錄取通知預定 10 月 25 日(三)寄發，敬請注意您的電子信箱。
3. 報名後錄取若因故無法出席，請於 11/1(三)以前，以電話或 e-mail 通知承辦單位，以利後補人員參與。