

臺北市教師研習中心
112 年云端耘心工作坊～
第 3 期「減身體的肥，紓心理的壓-教師專屬的身心減重課」
實施計畫

一、課程目的

- (一)提昇自我覺察及自我照顧能力，增進自我身心整合與平衡，進而有效地關懷和提昇學生身心健康，達到全人輔導工作之目標。
- (二)自身深層探索外，結合教學，規劃出適合學生的課程教案，落實生命教育。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師/30 人。

三、課程日期

112年5月10日、5月17日、5月24日、5月31日、6月7日、6月14日(星期三)，

下午1時30分至4時10分。合計18小時。(須全程參與)

四、報名日期：即日起至 112 年 4 月 26 日(星期三)截止。

五、課程平臺：Google Meet 平台，線上課程。

六、線上課程表：(課程若有更動以網路公布為準)

七、課程表/工作坊課程簡介：

日期	時間	單元課程內容	講座
5 月 10 日 (星期三)	13：30-16：10	設定目標： 1. 進行課程簡介 2. 認識肥胖定義 3. 設定自我目標	四季心心理諮商所 所長 蘇琮祺 諮商心理師
5 月 17 日 (星期三)	13：30-16：10	吃對食物： 1. 飲食三大原則 2. 介紹營養概念	
5 月 24 日 (星期三)	13：30-16：10	動夠質量： 1. 運動的角色 2. 簡易運動技巧	
5 月 31 日 (星期三)	13：30-16：10	理解飲食： 1. 介紹飲食原因 2. 說明肥胖分類 3. 飢餓冰山理論	

日期	時間	單元課程內容	講座
6月7日 (星期三)	13:30-16:10	好好飲食： 1. 介紹飢餓感 2. 認識飽足感 3. 如何品味食物	四季心心理諮商所 所長 蘇琮祺 諮商心理師
6月14日 (星期三)	13:30-16:10	建立習慣： 1. 介紹改變歷程 2. 課程總回顧 3. 結業/頒獎儀式	

這是一堂教你不要減肥的減肥課！

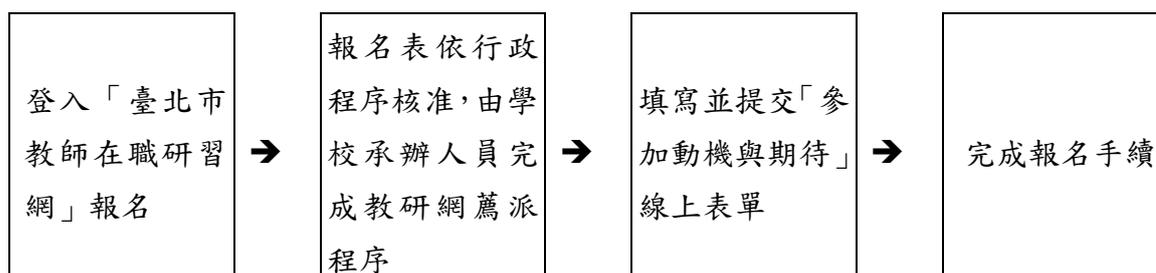
肥胖（健康）就是種生理、心理跟社會因素交匯而成的多重函數結果，每個人都有專屬於自己不同的成因組合跟獨特解答。但對於肥胖（健康），不管是專家或民眾都過度聚焦於生理介入，而忽略了心理及社會因子所可能帶來的影響，導致肥胖（健康）一直難以獲得全面而持續的協助。

也許只要透過瞭解營養、認識熱量、調整飲食跟增加運動這四大步驟，就可以解決掉『生理肥胖』的困擾。如果還不滿意，或許還要透過調整想法、覺察情緒及改變行為等三大面向，來處理容易被忽略的『心理肥胖』問題。要是還瘦不下來，可能就要思考社會文化、商業經濟與所處環境所可能帶來的『社會肥胖』困境。

出於心理專業的背景，大膽地提出：所有的肥胖，其實都是心理議題的生理結果。以這個角度出發，可以透過心理學的三種視角來重新看待肥胖：想法上的落差，例如知識不足、錯誤訊息甚至資訊過多，都有可能導致你的肥胖。情緒上的困擾，諸如焦慮、憂鬱、憤怒甚至無聊等狀態，有時也會激起過度進食。行為上的陷阱，像是環境誘惑過多、商業行銷手法或認知偏誤，也會是難以掌握食量的可能因素。

在這次的工作坊裡，協助了解肥胖的定義、重建對減肥的理解、調整對於食物的認知、認識自己與食物的關係、建立正向的團體支持及維持健康的行為習慣，讓大家都可以重新找回最適合自己的健康體態，從此不用再減肥。

八、報名流程



(一)完成網路報名薦派程序後，填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，始完成報名手續；未填寫並提交者視同未報名。

(二)「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據您留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：<https://reurl.cc/qk4Krp>。

(三)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

九、**遴選順序**：為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下：

(一)111 年未錄取云端耘心工作坊，曾錄取但因取消、請假、無故缺席者(視同已錄取並佔名額)不在此列。

(二)如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式

十、取消及請假

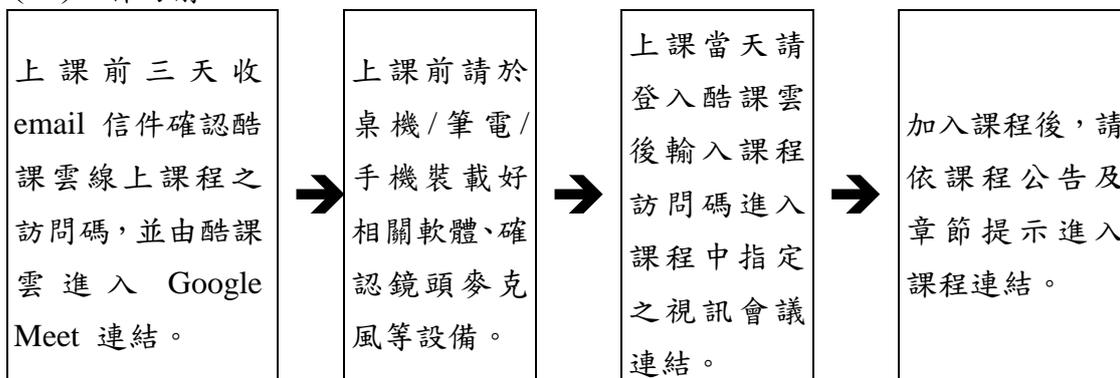
(一)研習取消：錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或.jpeg 格式)，寄到 kellyhsiung@taipei.gov 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。

(二)研習請假：如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內提出具體事由、填具請假單後（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），寄到 kellyhsiung@taipei.gov，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。

十一、注意事項

(一)本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。。

(二)工作坊前



(三)工作坊中

1. 請準時加入線上教室：為尊重講座及課程同儕，參與線上課程請務必準時加入，若超過 20 分鐘未能進入線上課程平台，將取消加入當次課程，以免影響課程進行。

2.課程規範: 請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

(四)工作坊後

本工作坊結束後請繳交課程後回饋問卷。

十二、**研習時數**: **工作坊**結束後，依實際**出席**核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數1/5(3小時)者，不核與研習時數。

十三、**聯絡方式**: 熊勤之組員，連絡電話:(02)28616942轉221，傳真:(02)28611119，
電子信箱:kellyhsiung@gov.taipei。

十四、**研習經費**: 由本中心相關研習經費項下支應。

十五、**其他**: 本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。

第3期「身體的肥，紓心理的壓—教師專屬的身心減重課」

講師：蘇琮祺 諮商心理師

現職

四季心心理諮商所 所長

學歷

嘉義大學 輔導與諮商研究所

經歷

國防部第十軍團 心理輔導官
衛生福利部彰化醫院精神科 諮商心理師
彰化縣學生輔導諮商中心 諮商心理師
衛生福利部彰化醫院肝膽腸胃科減肥特診 特約心理師

專長

壓力調適與情緒調節
健康促進及體重調整
成癮行為諮商（物質、網路）

團體帶領取向(團體規模：30人)

核心概念：

本次工作坊，將透過講述、討論及實作，協助教師們瞭解自己對於健康飲食行為的理解程度，並學習如何做好改變生活型態的心理準備，進而激發出更有效更深入的健康促進行動。

課程目標：

- 1.協助學員瞭解肥胖類型、飲食行為與健康生活型態的相關概念及心理機制。
- 2.能將課程概念運用在生活中，辨識可能的錯誤想法，進而有效地產生行動。
- 3.藉由心理學架構，提升學員對於行為改變的正確認知，降低行動上的難度。

課程架構：

- 1.飲食行為的冰山理論
- 2.肥胖類型的說明介紹
- 3.具體可行的飲食建議
- 4.正念飲食的概念簡介
- 5.覺察飲食的體驗練習