

檔 號：
保存年限：

臺東縣政府 函

地址：950218臺東市中山路276號
承辦人：約用人員 陳恩欣
電話：089-350731 分機225
電子信箱：n50068@taitung.gov.tw

受文者：衛生福利部

發文日期：中華民國114年3月5日
發文字號：府社救字第1140046068號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：活動介紹、社工人數占比 (376540000A_1140046068_ATTACH1.pdf、
376540000A_1140046068_ATTACH2.pdf)

主旨：有關本府辦理「2025自然醒慢活祭-全國社工專場：迎接
豐盛的自己-滋養身心的六大秘密」活動，敬請所屬及相
關單位社會工作人員(師)踴躍參加，並惠予公假，請查
照。

說明：

一、為舒緩社會工作人員(師)身心壓力，本府謹訂於114年4月
11日(五)至4月12日(六)假台北市瓶蓋工廠台北製造所M棟
(臺北市南港區南港路二段13號)舉辦，免費邀請全國社會
工作人員(師)報名參加，期使學員能找到適合並能有效幫
助自己的舒壓方式，提升生活品質，敬邀社工人員踴躍參
加。

二、其他事項：

(一)時間：

1、114年4月11日(五)10:00-17:00。

2、114年4月12日(六)10:00-17:00。

(二)地點：台北市瓶蓋工廠台北製造所M棟(臺北市南港區南

電子
文
騎



總收文 114.03.05



1140109603

港路二段13號)。

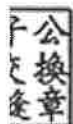
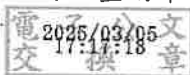
(三)報名方式：<https://www.accupass.com/event/2502240200241809255600>。

(四)如報名人數超出教室容納上限，將按各縣市社工占比配額(詳見附件全國社工人數占比)，並視情況調整錄取人數。

三、活動內容詳見附件活動介紹資料，如有其他問題請洽詢02-2218-5881轉352。

正本：衛生福利部、宜蘭縣政府、花蓮縣政府、南投縣政府、屏東縣政府、苗栗縣政府、桃園市政府、新竹縣政府、新竹市政府、高雄市政府、雲林縣政府、嘉義縣政府、嘉義市政府、彰化縣政府、金門縣政府、連江縣政府、臺中市政府、臺北市政府、新北市市政府、臺東縣政府、臺南市政府、澎湖縣政府、基隆市政府

副本：本府社會處社會救助及社工科



《自然醒慢活祭·2025 全國社工專場》

迎接豐盛的自己—滋養身心的六大秘密

臺東縣政府社會處主辦的《自然醒慢活祭》，連續三年在臺北舉辦全國社工專場，2025 年呼應策展主題「到臺東，享受山海共頻的豐盛」，以「迎接豐盛的自己」為主軸，針對全國社工朋友，規劃了六種療癒滋養身心的方式，除了在活動現場淨化療癒，還能學習六種自我照顧的秘訣，讓身心隨時保持活力穩定的能量，以因應外在的變化和挑戰。

4/11-4/12 兩天社工專場的活動安排，就是一趟迎接豐盛的蛻變之旅。

第一天我們從覺察自己的聲音開始，學習如何運用聲音調頻，打開身心流動的聲音頻道。下午課程規劃「流動伸展」，透過身體螺旋與各種擺位，活化肌膜與關節。最後邀請到臺東芳心好美的芳療師，傳授大家芳療與自我按摩的技巧，徹底疏通身體鬱結處，釋放身心累積過多的壓力疲勞。

第二天上午，邀請到坤娜老師，透過戲劇遊戲、即興流動與心靈對話，揭開層層枷鎖，發現隱藏的情感、信念與無限潛能。下午安排了「禪繞曼陀羅」的藝術療癒活動，讓我們在一筆一畫的創作中，重拾內在的專注與寧靜。兩天活動的最後，許嫚烜老師以水晶鉢、水晶豎琴，搭配其他古老的聲波樂器，打開身心的空間，水晶聲波的穿透力，幫助我們聚焦內在核心，回到我們如水晶般純淨豐盛的本質。

活動資訊

活動地點：瓶蓋工廠台北製造所_M 棟

活動時間：114 年 4 月 11 日(五) 10:00-17:00、4 月 12 日(六)10:30-17:00

活動對象：本場次優先開放全國社工報名，如有名額釋出將於 3/18(二)開放一般民眾及愛心身分者報名，額滿為止。

活動費用：社工|免費、一般民眾|單日\$999，雙日\$1599、愛心優惠|單日\$499，雙日\$799

活動流程

04.11 FRI.

- 10:00-10:40 開幕儀式：迎接豐盛的祝福
11:00-12:30 聲音療癒：人聲調頻與共振
13:30-15:00 鬆身舒心：流動伸展
15:30-17:00 深層紓壓：芳療×鬆筋按摩

04.12 SAT.

- 10:00-12:00 掘鑽內在：戲劇探索，閃耀屬於你的光芒
13:00-15:00 正念靜心：禪繞曼陀羅
15:30-17:00 水晶之光：音樂調頻心旅

活動介紹

4/11(五)

10:00-10:40|開幕儀式:迎接豐盛的祝福

把握每個春天的來臨，歷經四季的變換與能量的累積，在炎夏來臨前一起跟著講師帶著豐盛的祝福，圍繞在植物曼陀羅旁，打開全身的感官與植物、礦石連結，釋放內心的擔憂，騰出“心”的空間，迎接明亮的自己，也為今年自然醒慢活祭揭開序幕。

帶著愉悅、放鬆的心情，一起在講師引導下讓心情放鬆，接收正向的祝福給自己，歡迎帶著自己的礦石來現場，一起吸收現場滿滿的祝福，讓礦石能量更加豐盛。

■ 講師

Erica

順風飛行的藝術 創辦人



順風飛行的藝術創辦人，也是位多年行走於藥輪道路上的薩滿實踐者。在印加薩滿傳承中，擁有來自祕魯、美國與台灣多位老師的教導，以及北美、凱爾特、核心薩滿、追蹤師學校的薩滿傳承。目前致力於薩滿教導，並於山林舉辦靈境追尋，引導人們踏上與世界和諧共榮的生命轉變旅，是一位出色的生活靈性教練，也是位溫柔且中立的療癒者與老師。

11:00-12:30|聲音療癒:人生調頻與共振

1. 放鬆身與心，感知最有空間的呼吸。
2. 丹田的聚焦，建立聲音和自我的核心。
3. 母音與調頻，身體細微聲波的共振，與環境的平衡。
4. 唱名與交流，創造連結，接受與給予祝福。
5. 團體歌唱圈：體驗集體聲波的共感合一、共創的奧妙。

■ 講師

謝韻雅 | Mia Hsieh

聲動樂團 A Moving Sound 創辦人



從事表演藝術近 30 年資歷，以人聲與舞蹈為核心元素，其充滿穿透力的聲音，引領聽者進入神秘的內在感動。曾編導多齣舞蹈劇場作品，與電影、視覺藝術、時尚等跨界合作。創立聲動樂團，擔任主唱赴二十多國藝術節演出，錄製多張跨國合作音樂專輯，獲歐洲 One World 世界音樂首獎、入圍台灣金曲獎。同時帶領身心探索、即興創造課程。

13:30-15:00 | 鬆身舒心:流動伸展

臺灣身心學權威劉美珠教授提出「身心康適 (Somatic Wellness)」的概念；著重在自我覺察和重塑人體自然、本能且最省力的動作模式；不僅要學會聰明地使用身體，並瞭解到真正身體適能的提昇是始於對自我動作的感知，和情緒的流動與表達。

身心學的「身心健康適能」三大課程包含：

流動伸展 (Flowing Spirals)、流動核心 (Flowing Cores)、身心律動 (Flowing Moves)。

第二堂課程邀請到敏好老師帶來「流動伸展」，透過身體開發覺察力。我們將從身體使用的觀念建構開始學習，透過輕柔舒適的螺旋動作練習，以及靜態身體擺位的體會，探索並活化肌膜與關節、增進免疫力，帶來身心的舒暢與流動。

■ 講師

廖敏妤 | Min-Yu Liao

Min Space 睇一下小空間 | 身心療癒師



畢業於國立台東大學身心整合與運動間產業學系[動作教學組]。現為「好時良身」身心動作老師，教授嫺柔運動 Gyrotonic®&Gyrokinesis®、Pilates、流動伸展 Flowing Spirals / 流動核心 Flowing Cores...等運動多年，並擅長結合手療按摩，紓解僵硬疲勞的身心，在動與靜之中分享如何覺察身心、保持身體的流動與健康。

15:30-17:00|深層舒壓:芳療 X 鬆筋按摩

芳香療法是一種古老的自然療法，利用純天然的精油和花草香氣，通過嗅吸或按摩的方式，提供身體和心靈的療癒。近年來，芳香療法廣泛用於減輕壓力、提升情緒、改善睡眠，並增加整體幸福感的方面。

第三堂課程，將由臺東聖母醫院芳香照護推廣中心主任吳秀珍(Nicole)與芳療師介蕙(Kate)，帶著大家嗅聞臺東在地植物香氣，以精油、植物油、純露等不同的保養方式來體驗芳療，並運用鬆筋棒打開身體鬱結處，結合舒壓精油與按摩的技巧，教大家如何在家中就能輕鬆的為自己與家人紓解身心的緊繃壓力。

■ 講師

吳秀珍 | Nicole

臺東聖母醫院 芳香照護推廣中心 | 資深芳療師 / 主任



自 2006 年畢業於 Australian Institute of Applied Sciences，主修芳香療法與治療按摩學。曾在肯園擔任芳香療法師 5 年、德芳亞太研究發展協會的芳療講師，與知本老爺飯店 SPA 教育訓練顧問 3 年。目前，在台東聖母醫院芳香照護推廣中心擔任主任 12 年，致力於將芳香療法融入醫療照護，為病患提供身心靈的舒緩與療癒。同時，也在台東聖母健康農莊擔任主任，結合自然療法與健康管理，推動整體健康照護的理念。希望能夠透過更多的教育、推廣與實踐，讓芳香療法成為更多人生活中的一部分，幫助大家在快節奏的生活中找到身心平衡，提升生活品質。

張介蕙 | Kate

臺東聖母醫院 芳香照護推廣中心 | 資深芳療師



Kate 老師接觸芳香療法與身心靈療癒的場域已超過 12 年，目前服務於台東聖母醫院的芳香照護推廣中心，擔任芳心好美館的芳療師以及芳療推廣教育的講師。一路以來，Kate 從芳療中受益許多，從自我療癒的契機開始接觸，慢慢轉變為一名療癒者。祈願能透過分享，讓更多人受惠於芳療的美好。

4/12(六)

10:00-12:00 | 掘鑽內在:戲劇探索-閃耀屬於你的光芒

戲劇覺察之旅— 開掘內在鑽石、發現人格寶石，綻放真實自我！

每個人內心都藏著珍貴的「晶鑽」，但它可能被習慣性的「人格面具」掩蓋，讓我們忽略了自己的真實光芒。

透過戲劇活動，將帶領你踏上一場自我探索之旅，透過劇場遊戲、即興流動與心靈對話，揭開層層枷鎖，發現隱藏的情感、信念與可能性。

在這趟旅程中，你將學會如何覺察並整合自己的多重面向，讓內在閃耀獨特的光彩，綻放更自在且自信的自己。

■ 講師

坤娜 | Queena

坤劇場 共同創辦人 | PATH身心靈 身心藝術講師



戲劇療育師，於劇場勞動十年，跨足策展、演員、導演與製作，已發表超過 40 齣作品、經歷上百場演出，亦有多元的教學經驗，授課時數+1500 小時，超過 2000 人次。她身上攜帶著很特殊的品質：巨大的渲染與爆發力外，有著敏感又深刻的洞察力。她曾受困於精神狀態與情緒不穩的浪潮，幾度進出醫院和療養院，在不斷摔落的過程中摸索出讓自己回來的路。因此想與大家分享她的方法：盼以戲劇／肢體課程喚醒彼此的情感與連結、恢復生機與創造力，進行一場場神聖的儀式。她始終相信一個全新的時代已經來臨，我們應再次向動物與自然學習，並且能夠與星際合作，啟動生命自身的療癒力。

13:00-15:00|正念靜心·禪繞曼陀羅

透過正念觀呼吸，輕輕拿起筆，在畫禪繞曼陀羅的過程中，將引領我們進入專注，啟動自我療癒機制，讓焦慮與壓力隨著每一筆的流淌漸漸釋放。

在這靜謐的創作中，你的心靈將重拾那份專注與平和，每一筆都是心靈深處的探索，是自己與自己的深刻對話。

在這堂課中，我們將透過彩虹卡的色彩與正向能量，傳遞激勵心靈的話語，為靜與定的當下旅程注入正向能量。而作品的圓滿不僅是外在的呈現，更是一種無限的想像力與創造力的啟發，讓心靈在藝術的天空中自由飛翔吧。

■ 講師

陳湘玲 | Cara Chen

自由藝術創作者



作為一名從事媒體近 30 年的藝術創作老師，期望學員們能夠啟發自我內在的療癒力量，透過藝術探索自我，感受覺察所帶來的成長與喜悅。

陳湘玲，自由藝術創作者、繪畫教授，中國文化大學推廣教育部合作老師、TMFAA 靜心流彩師資合作指導師、CZT 禪繞畫認證師資。

15:30-17:00 | 水晶之光:音樂調頻心旅空

聲音是一個可以幫助你調節生命狀態的工具。他可以幫助你往內和自己深度連結，如手機 6G 訊號 wifi 功能和宇宙即時連線。這份連結的覺知力讓你感受自己於宇宙天地間存在的經緯線，感受自己存在的力量，讓你更加擁有主導生命方向的能力。

水晶聲音如光束穿透性強，它能活化我們大腦的松果體和 DNA，幫助人們與內在智性溝通，啟動擴展生命。透過水晶聲音細緻精微的淨化力，能幫助身心通透、修復原力，協助靈魂意識頻率轉換提升，更能夠幫助地球更好。

在活動現場，我們將以水晶鉢、水晶豎琴、種子音吟唱、頌鉢、薩滿鼓、里拉琴、天鼓、....往內一層層打開身心空間，以音聲與自己深刻連結，並藉由各種聲波樂器的頻率特性，讓你在古今聲音的共鳴裡，回到內在清透平靜的覺知和喜悅。

■ 講師

許嫚烜 | Man-hsuan Hsu

風潮音樂 | 身體工房 音樂總監



現任風潮音樂「身體工房」音樂總監，音樂製作人、古箏與水晶琴演奏家、聲波療癒師，20年以上音樂創作與演奏經驗，多次入圍金曲獎與傳藝類金曲獎。曾接受國際 ABNLP 神經語言程式學訓練，集製作、創作、演奏與療癒於一身，並與國際級身心靈導師如楊定一博士、丹麥靈魂男聲 Anders Holte、心靈歌手 Yantara Jiro 及國際知名療癒師 Hans de Back 合作，展現跨界音樂才華。成立放風箏樂團 2024 年製作【蒂卡波的星空】入圍第 35 屆金曲獎。同時成立「Oneness 聲波療癒樂團」向世界傳遞聲音的力量。現為文大中國音樂學系古箏講師，並受邀擔任全國音樂比賽評委與兩廳院節目審核委員。

注意事項

1. 請確實填寫出席者姓名(本名)、E-mail、手機等報名資訊，以便於提供活動行前通知。
2. 請穿著舒適方便運動之服裝，並請自行攜帶環保餐具、環保水瓶(現場備有飲水機)、擦汗毛巾。
3. 參與課程第一天請自行攜帶瑜珈墊；第二天請自行攜帶圓規、15 公分直尺(方格尺佳)、2B 鉛筆、橡皮擦，筆記本或白紙。

4. 這是一個認識自己、與內在和外在重新連結的體驗活動。雖然部分帶領人有心理諮商和藝術治療背景，但本活動「不是」治療性的營隊活動，報名前請知悉。
5. 活動期間將進行攝錄影紀錄，凡參加者視同同意現場照片及影片肖像權授權於會後作推廣宣傳使用
6. 如遇天災等自然不可抗力因素取消,異動消息將公告於官方粉絲專頁。
7. 主辦單位保留活動內容調整及變更之權利，若有未盡事宜得隨時修正公佈。

社會工作專職人員數 Full-time Social Workers

民國112年底, 2023

單位：人 Unit: Persons

區域別 Locality		社工人數占 比%	配額	總計 Grand Total		
				合計 Total	公部門 Public Section	私部門 Private Section
總計	Total			19,695	8,458	11,237
新北市	New Taipei City	9.10	5	1,793	815	978
臺北市	Taipei City	11.84	7	2,331	877	1,454
桃園市	Taoyuan City	6.55	4	1,291	625	666
臺中市	Taichung City	11.98	7	2,359	910	1,449
臺南市	Tainan City	7.00	4	1,379	751	628
高雄市	Kaohsiung City	10.88	7	2,143	1,036	1,107
宜蘭縣	Yilan County	3.18	2	626	245	381
新竹縣	Hsinchu County	2.44	1	481	217	264
苗栗縣	Miaoli County	2.97	2	584	214	370
彰化縣	Changhua County	5.16	3	1,017	357	660
南投縣	Nantou County	3.72	2	732	269	463
雲林縣	Yunlin County	3.19	2	629	295	334
嘉義縣	Chiayi County	2.22	1	437	228	209
屏東縣	Pingtung County	5.36	3	1,056	399	657
臺東縣	Taitung County	2.89	2	569	229	340
花蓮縣	Hualien County	3.92	2	773	277	496
澎湖縣	Penghu County	0.95	1	188	127	61
基隆市	Keelung City	1.76	1	347	162	185
新竹市	Hsinchu City	2.11	1	416	172	244
嘉義市	Chiayi City	1.89	1	372	141	231
金門縣	Kinmen County	0.76	1	150	94	56
連江縣	Lienchiang County	0.11	1	22	18	4

資料來源：本部社會救助及社工司與直轄市、縣(市)政府。

Source: Department of Social Assistance and Social Work, MOHW and County and City Government.

