

臺北市教師研習中心

114 年寒假「教師心靈活水」(第 1~3 期) 實施計畫

- 一、研習依據：本中心教師諮商輔導支持服務作業準則。
- 二、研習目的：透過不同議題探討，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期使提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。
- 三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師、教保服務人員。
- 四、研習簡介：詳如附件帶團者簡歷與團體取向介紹。

期別	第 1 期	第 2 期	第 3 期
講座	張祐誠 諮商心理師	黃素菲 教授	陳德中諮商心理師
團體主題	「關係中的自我安定」心理劇團體	早期經驗與生活風格團體	正念冥想及壓力管理工作坊
正取	12~16 人	12~16 人	24~30 人
地點	本中心第二研討室	本中心教師希望心坊小團體活動區	
日期	1 月 22 日 1 月 24 日	1 月 22 日 1 月 24 日	2 月 4 日 2 月 6 日
星期	三 ~ 五	三 ~ 五	二 ~ 四
時間	09:00~16:10		
時數	3 天 18 時		
備註	1. 請進入「臺北市教師在職研習網」點選「瀏覽報名」，詳閱「實施計畫」、「帶團者簡歷與團體取向介紹」。 2. 心靈活水為完整體驗性之團體歷程，非拼盤式課程，歡迎確實 3 天能全程參與，1~2 期之「團體」適合較能開放表達、喜歡較深度自我探索的老師參加。 3. 錄取之學員請務必在開課前詳閱課前通知，攜帶需自備之物品。		

五、報名日期：即日起至 **113 年 12 月 31 日 (週二)** 止。

六、報名方式：**(至多報名 2 期，超過則不符合遴選資格)**

- (一)請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。
- (二)報名參加的學員均需填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓帶團者於團體成立前了解學員參與團體/工作坊的動機與期待。無填寫表單者，視同未完成報名程序。表單連結：<https://forms.gle/TzzNyo45pe4QX8pq7>。

(三)因考量研習資源之活絡性，遴選原則如下：

- 1.113 年寒假至今未錄取各期教師心靈活水系列課程者，曾錄取但已完成取消、請假手續者不在此列。
- 2.提交「參加動機與期待」線上表單。
- 3.學校完成薦派之時間序。

(四)基於團體/工作坊歷程之順暢性，各期學員為不同校之教師，倘有同校多位教師報名同一期，將依上述 1~3 排序錄取，各校各期原則錄取 1 名教師參加。

(五)各期遴選結果及團體/工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

(六)相關辦法如有未竟之處，另行依各期報名狀況修訂遴選原則。

七、研習時數：依實際參與核給研習時數，惟請假時數超出研習總時數 1/5（3 小時）者，不核予研習時數。

八、注意事項：

(一)備餐：本團體/工作坊為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。

(二)專車：當日本中心登記搭車學員達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網、本中心網站(<https://www.tiec.gov.taipei/>)最新消息查閱，或電洽輔導組吳小姐：02-28616942轉226。

(三)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。

(四)無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

(五)出/缺席

1. 請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。

2. 取消研習：各期遴選錄取之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

九、聯絡方式：輔導組陳瑞霞研究教師，連絡電話：(02)2861-6942 轉 223，傳真：(02)2861-1119，電子信箱：vf2086@gov.taipei。

十、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十一、其他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。

114 年寒假教師心靈活水講師簡歷及團體帶領取向

第 1 期 1 月 22- 24 日(星期三~五)

「關係中的自我安定」心理劇團體

講師：張祐誠 諮商心理師

學歷

- 國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組博士 (2020/02)
- 國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組 碩士畢業 (2011/1)
- 國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組 學士畢業 (2006/6)

經歷

1. 台灣師範大學教育心理與輔導學系兼任助理教授 (2023.09~)
2. 毛蟲藝術心理諮商所諮商心理師 / 執行長 (2018.04~)
3. 台灣心理劇學會第七屆監事 (2024.01~)
4. 台灣心理劇學會第六屆理事長 (2022.01~2024.01)
5. 淡江大學教育心理與諮商所助理教授 (2021 .08~ 2023 .07)
6. 毛蟲藝術心理諮商所 所長 (2019.09~ 2021.08)
7. 毛蟲藝術心理諮商所諮商心理師 / 副所長 (2014.09 , 2015.10 ~ 2018.04)
8. 2019 年台灣諮商心理學會傑出心理師獎 (社區機構領域)
9. 青少年安置機構人際關係團體帶領者 (2015.04 ~ 06)
10. 家庭扶助基金會兼任心理師與團體帶領者 (2014 ~ 2016)
11. 台北監獄戒毒班家庭關係修復團體帶領者 (2014.10 ~ 12)
12. 台中基地兼任諮商心理師 (2013)

114 年寒假教師心靈活水講師簡歷及團體帶領取向

13. 彰化縣學生輔導諮商中心專任心理師 / 適性輔導組組長 (2011.08 ~ 2014.08)
14. 台北市立和平高級中學輔導活動科代理教師 (2011.01~07)
15. 台灣師大心輔系育幼院院童輔導攜手計畫助理與督導 (2009 ~ 2011)

專業資歷

1. 諮商心理師 高考及格 諮心字第 0 01727 號 (2011.04)
2. 台灣諮商心理學心理諮商督導證書 臺諮心督證字第 1 090009 號 (2020.04)
3. 中等教師證 中等字第 9601303 號 (2007.06)
4. 特殊教育身心障礙類師資 特學字 491010012 號 (2007.06)
5. 台灣心理劇學會認證導演 (CPCP) / 訓練師 (T EPEP) (2021.07)
6. 美國心理劇、社會計量以及團體心理治療考核委員會 (American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy Psychotherapy · 簡稱 ABEABE) 認證導演 (CPCP) / 訓練師 (TEP) (2023.07)
7. 身體經驗創傷療法執行師 (Somatic Experiencing Practitioner, SEP) (2024/9/3)

專長

1. 取向：心理劇 / 焦點解決諮商 / 多元文化與華人諮商
2. 專長：情緒困擾、創傷治療、家庭關係、危機處理

團體帶領取向 (團體規模：12~16 人)

∞ 核心概念 ∞

114 年寒假教師心靈活水講師簡歷及團體帶領取向

心理劇(Psychodrama)是由奧地利的精神科醫師莫雷諾(Jacob Levy Moreno)所發展出的心理治療學派，隱喻「人生如戲」，我們在各自的生命舞台上演出精彩人生，並相信人的困擾來自於關係，以及整體「社群文化」的影響，因此將戲劇元素融入自我探索過程中，在團體成員的信任與支持中，學習運用替身、角色扮演、角色交換等不同活動，以進入關係對方的視角，看見互動的僵化模式，促發更深的理解與同理後，暖化出創造力與自發性，帶出行動上的改變。

這三天的團體，將介紹莫雷諾和心理劇理論的重要概念，實際練習心理劇的技術與體驗，並融入帶領者沈浸鑽研的華人文化視框和情緒調適技術，讓學員能帶著對自己身心、關係與文化的覺察，學習如何在關係中安定自己。

🌀團體歷程規劃🌀

日期	主題	活動內容
1月22日上午	簡介心理劇理論： 五元素	<ul style="list-style-type: none">• 介紹心理劇重要理論• 運用「社會計量」凝聚團體信任與目標
1月22日下午	「角色理論」的運用與體驗	<ul style="list-style-type: none">• 認識角色理論• 結合情緒調適理論，學習安定自己
1月23日上午	「社會原子圖」的運用與體驗	<ul style="list-style-type: none">• 「社會原子圖」實做：認識重要關係• 角色對話體驗
1月23日下午	不一樣的同理～ 「替身」的運用	<ul style="list-style-type: none">• 學習基礎的「替身」實作• 心理劇體驗
1月24日上午	心理劇演出	<ul style="list-style-type: none">• 體驗心理劇的整合
1月24日下午	總整理	<ul style="list-style-type: none">• 運用「社會計量」回顧團體過程與統整• 祝福與相互回饋

*內容會依據實際團體動力與成員狀況作微調

114 年寒假教師心靈活水講師簡歷及團體帶領取向

第 2 期 1 月 22 – 1 月 24 日(星期三~五)

早期經驗與生活風格團體

講師：黃素菲教授

學歷

Post-Doctoral Research at Psychology Department of York University,
Toronto Canada

國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士

國立臺灣大學心理學系學士、心理研究所碩士

經歷

臺北市教師研習中心「教師諮詢服務專線」諮詢教授 (89 年迄今)

國立師範大學、輔仁大學心理系兼任教授

臺灣輔導與諮商學會理事 (89-100, 108-迄今)

臺灣生涯發展與諮詢學會理事長 (105.7-107.6)

曾任陽明大學人文與社會教育中心教授

教育部「北區大學校院輔導中心諮詢委員」(85.2-90.7)

專業資歷

中華民國諮商心理師執照

專長

敘事治療、諮商督導、生涯諮商、人際關係與溝通、情緒調適等

團體帶領取向(團體規模：12~16 人)

一、核心概念：

「故事即人生」是阿德勒的名言。他說每個人在幼年為了克服無能感，維護存在感、安全感、價值感，在 5 歲左右便發展出一個關於自己的故事 (自我觀)，關於自己和人群的關係的故事，關於人生是甚麼的故事 (世界觀)，關於找到自己的定位 (優越目標) 和人生路徑 (行為動向) 的故事。這個幼年建構的故事即人生原型，爾後發

114 年寒假教師心靈活水講師簡歷及團體帶領取向

展成生命風格。

故事敘說的理念認為「知識是由個人與文化建構的」。我們的個我感 (personhood) 與認同 (identity)，都深深根植於日常生活中鼻息仰賴、習焉不察的文化中，而敘說 (narrative) 提供了自我與文化之間的橋樑。原則上，這樣的知識建構過程沒有止境，無論是說故事 (意義塑成) 或聽故事 (意義理解)，整個過程最重要的是意義的開顯與理解的問題。所以不可能有絕對的知識，一切知識都跟情境有關，且會隨著情境改變。

這三天的團體，將介紹阿德勒及其理論的重要概念，體驗阿德勒理論對生命故事的假設，並以個人的生命經驗為主軸，進行家庭星座圖、早期經驗、虛構目的論、生命風格的介紹與實作，探尋生命經驗中所開顯的主題與意義，依循生命故事的精神，打開早期經驗的銘印，開啟多元觀點與多重視角，在生命的時間軸中創造生命空間，以萃取生命意義，讓人生長成一株繁花錦簇的生命之樹。

二、「早期經驗與生命風格工作坊」團體歷程規劃：

日期	主題	活動內容
1 月 22 日上午	介紹阿德勒	<ul style="list-style-type: none">• 介紹阿德勒及其理論的重要概念• 體驗阿德勒理論對生命故事的假設
1 月 22 日下午	家庭星座圖	<ul style="list-style-type: none">• 家庭星座圖實作：我的家庭星座圖• 家庭星座圖的四個重點• 舉例說明
1 月 23 日上午	早期經驗	<ul style="list-style-type: none">• 早期經驗實作：探索其中的重要性或主觀意義• 舉例說明• 焦點訪問
1 月 23 日下午	虛構目的論	<ul style="list-style-type: none">• 虛構目的論實作：生命願景• 由虛構目的到生命風格
1 月 24 日上午	生命風格	<ul style="list-style-type: none">• 人格的統一與型態• 生命風格實作：生命風格與自我命題
1 月 24 日下午	總整理	<ul style="list-style-type: none">• 回顧團體過程、統整、內化、祝福

114 年寒假教師心靈活水講師簡歷及團體帶領取向

第三期 2 月 4 - 6 日(星期二~四)

正念冥想及壓力管理工作坊

講師：陳德中心理師

學歷

美國密西根州立大學心理諮商碩士

經歷

- 台灣正念工坊執行長
- 中崙諮商中心諮商心理師

專業資歷

- 中華民國諮商心理師執照
- 美國正念減壓(MBSR)師資專業訓練

專長

心理諮商、正念減壓

著作

- 《正念減壓的訓練》，民 106，方智
- 《正念減壓初學者手冊》，與溫宗堃合譯，民 102，張老師文化

網站/部落格

- www.mindfulnesscenter.tw
- www.facebook.com/twmbstr

114 年寒假教師心靈活水講師簡歷及團體帶領取向

團體帶領取向(團體規模：24 人)

一、課程概要：

正念減壓法由美國卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn)於 1979 年在麻州大學醫學院創設，結合西方醫學/心理學研究與東方禪修傳統，協助參與者以正念內觀處理壓力、疼痛和疾病，四十多年來西方科學界已發表數百篇的研究文獻，證實其為一套有效的團體訓練課程。自卡巴金博士開始，正念(mindfulness)已逐漸進入歐美主流社會機構，許多醫學中心以及企業界、科技界都提供正念減壓、正念訓練相關課程，2014 年 2 月美國時代雜誌(TIME)亦對此潮流做出大幅報導，並列為封面故事。台灣醫療體系於 2011 年由陳德中心理師首度引進正念減壓課程，效果顯著、深得參加學員好評與各界肯定。

二、工作坊時程規劃：

密集性工作坊：以三日的時間，讓學員們學習到當代正念相關概念與體驗基礎練習，達到專注、覺察、放鬆與身心改善效果。