

教育部教師諮商輔導支持中心

110 年度教師身心安頓與成長—「從『心』得力」工作坊實施計畫

壹、依據：

- 一、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- 二、教育部教師諮商輔導支持中心設置要點。

貳、目的：

- 一、促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。
- 二、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力。
- 三、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部國民及學前教育署。
- 二、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心。
- 三、協辦單位：
國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心。
國立臺南第一高級中學公民與社會學科中心。

肆、工作坊簡介：

- 一、本工作坊規劃三個主題（三場地）採三天密集式進行，簡介如下：

主題名稱	講師	日期	地點	人數
(一) 心理劇行動 在校園文化中的 自我覺察與理解	賴念華教授 夏敏老師	2月1日(一)至 2月3日(三)	國立臺灣師範大學 圖書館校區教育學院大樓3樓 第一會議室	35人 (高中職 教師為限)
(二) 安頓與成長： 校園人際/家庭關係	郭麗安教授 鍾國誠心理師	2月3日(三)至 2月5日(五)	國立彰化師範大學進德校區 諮輔中心4樓 團體諮商室	25人
(三) 從生命故事啟 迪教師身心安頓之道	黃素菲教授	2月1日(一)至 2月3日(三)	國立臺南一中 人文教育大樓1樓 公民與社會專科教室	25人 (高中職 教師為限)

- 二、各工作坊內容概述如下：

主題名稱	概述
(一) 心理劇行動 在校園文化中的 自我覺察與理解	校園工作充滿壓力與挑戰，我們從社會脈絡的視角重看系統所帶出的壓力與限制，重新自我定位教師角色，從「心」得力再出發。本工作坊期許能透過心理劇中最珍貴的行動，來覺察自我與他者，轉換位置帶出新視角，以拓展教師角色、再次實踐教師願景。工作坊裡的每一位參與者既是主角也是觀眾，既是導演也是成員，既是社會文化的一部分也是改變機轉的螺絲釘。如果你願意帶著好奇心來探索、一起共創，歡迎參與此工作坊。
(二) 安頓與成長： 校園人際/家庭關係	人生在世，我們總被各種關係圍繞著。關係中的親疏遠近牽動著你與我的喜怒哀愁。與學生、同事、伴侶以及家人的關係，是攸關教師幸福的重要因素。讓我們

一起看明白與他們的互動序列，找出最自在的相處姿態吧。

(三) 從生命故事啟迪 教師身心安頓之道

一個人的生命無論順遂或波瀾，若把自己故事好好整理與爬梳，人可以在自己的生命里找到力量。面對教學現場的潮起潮落，您更需要暫時停歇，停下來回顧您的生命故事，從中萃取生命主題的芬芳。好好從多元的視野重新理解教師的身分認同，找到屬於您的教師生涯圖像。邀請您與素菲老師共度三天時光，享受敘事溫厚的力量，陪著您陪伴自己找到自己的力量。

詳可參考附件「從『心』得力」各工作坊主題課程表

伍、錄取原則與順序：

- 一、能完整參與三天者。
- 二、國教署所轄高級中等以下學校教師優先。
- 三、各場工作坊以各校第一位報名者優先錄取。
- 四、本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，其餘視剩餘員額均衡錄取。

陸、報名方式與注意事項：

- 一、報名截止日：即日起至 **110 年 1 月 5 日（週二）** 止。
- 二、線上報名表單填寫：直接點入下方連結或掃右方 QRcode 報名
<https://reurl.cc/5qnYy6>。



三、注意事項：

- (一) 錄取及遞補：報名成功者將於報名截止後兩週內（1/19 前），以電子信件寄發錄取通知，並於收件三日內確認回覆，始為正式錄取者；另備取 5-10 名於活動前一週內（1/25 起），以電話進行遞補通知。
- (二) 請假與出席：
 1. 請假：經正式錄取者，若事前得知無法出席或全程參與時，請務必於活動一週前以電話通知承辦人知悉，並寄電子郵件至 tcare_exe@ntnu.edu.tw 確認，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為爾後使用中心服務或報名資格審核依據。
 2. 出席：為利工作坊順利進行、不被中斷或干擾，準時出席者，將有機會獲得神秘小禮；另為維護學員權益，現場不接受臨時報名或旁聽。
- (三) 依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心工作坊將不提供任何形式的證明文件與時數；囿於經費，本中心辦理之活動均無交通與住宿服務提供。
- (四) 為節約資源，請學員自備環保杯及環保餐具、筆記本、筆、保暖衣物等。
- (五) 報名教師若有任一下列情事，將無法提供服務；經查證後，一律取消參與資格：
 1. 經學校性別平等教育委員會調查屬實之校園性別事件行為人。
 2. 經防制校園霸凌因應小組調查屬實之校園霸凌事件行為人。
 3. 進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

柒、聯絡窗口：

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心

郭慧婷 專任諮商心理師 (02)2321-1786 或 (02)7749-3775

電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

二、如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢郭慧婷心理師。

捌、經費：

一、本工作坊之相關經費由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。

二、適逢寒假期間，參加人員是否給予公假與相關費用，由原服務單位衡酌實際情形，秉權責核准，本中心將不提供相關費用。

玖、其他：

一、本工作坊依中央疫情指揮中心最新公告作業，學員需配合相關防疫規範與措施。

二、如遇颱風或重大天災，將配合行政院人事行政總處公告辦理。

三、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

附件：「從『心』得力」各工作坊主題簡介

工作坊主題一：心理劇行動在校園文化中的自我覺察與理解

工作坊概述：108 課綱為校園系統帶來震盪與衝擊，我們從社會脈絡的視角重看系統所帶出的壓力與限制，重新自我定位教師角色，從「心」得力再出發。本工作坊期許能透過心理劇中最珍貴的行動，來覺察自我與他者，轉換位置帶出新視角，以拓展教師角色、再次實踐教師願景。工作坊裡的每一位參與者既是主角也是觀眾，既是導演也是成員，既是社會文化的一部分也是改變機轉的螺絲釘。如果你願意帶著好奇心來探索、一起共創，歡迎參與此工作坊。

帶領講師一：賴念華 教授

講師資歷簡介：國立臺北教育大學心理與諮商學系教授。美國心理劇、社會計量與團體心理治療考試委員會(The American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy, 簡稱 ABEPSGP)認證之「訓練師、教育者、導演」(Trainer, Educator, Practitioner, 簡稱 TEP)及「心理劇導演」(Clinical, Practitioner, 簡稱 CP)、美國螺旋心理劇治療模式(The Spiral Therapeutic Model)之團體領導者(Trainer, Leader, 簡稱 TL)及訓練師(Trainer)、臺灣心理劇學會認證之導演與訓練師。

帶領講師二：夏 敏 輔導教師

講師資歷簡介：國立彰化高中輔導教師。美國心理劇之社會計量與團體心理治療考試委員會(ABEPSGP)認證之「訓練師、教育者、導演」(Trainer, Educator, Practitioner, 簡稱 TEP)及「心理劇導演」(Clinical, Practitioner, 簡稱 CP)、臺灣心理劇學會認證之導演與準訓練師。

時間	第一天	第二天	第三天
08:30-08:50	報到		
08:50-09:00	開幕式	報到	報到
09:00-12:00	1. 認識、確認團體期待 2. 社會文化與校園	你、我、它的關係 (一) & (二)	角色訓練從心得力
12:00-13:30	午餐		
13:30-16:30	108 課綱的校園系統情景 (一) & (二)	1. 換位思考看彼此 2. 換位思考看社會	1. 感謝與期許 2. 討論與分享
16:30-17:00			綜合座談 Q&A

工作坊主題二：安頓與成長：校園人際/家庭關係

工作坊概述：人生在世，我們總被各種關係圍繞著。關係中的親疏遠近牽動著你與我的喜怒哀愁。與學生、同事、伴侶以及家人的關係，是攸關教師幸福的重要因素。讓我們一起看明白與他們的互動序列，找出最自在的相處姿態吧。

帶領講師：郭麗安 教授

講師資歷簡介：國立彰化師範大學婚姻與家族治療所教授。

專長：婚姻與家族治療、諮商理論技術、心理諮商效能、同志與家庭諮商議題

帶領講師：鍾國誠 諮商心理師

講師資歷簡介：大休息心理諮商所心理師/所長。

專長：情緒壓力、心理疾患、工作生涯、人際關係、情感議題、伴侶關係、

家庭/親子議題、性/性別議題、哀傷失落

時間	第一天	第二天	第三天
08:30-08:50	報到		
08:50-09:00	開幕式	報到	報到
09:00-12:00	我的人際圈與家族圖 繪製	和身體相遇	和身體和好
12:00-13:30	午餐		
13:30-16:30	互動舞步：我愛的和不愛的	互動舞步：能動的和不能動的	和關係和好
16:30-17:00			綜合座談 Q&A

工作坊主題三：從生命故事啟迪教師身心安頓之道

工作坊概述：一個人的生命無論順遂或波瀾，若把自己故事好好整理與爬梳，人就可以在自己的生命找到力量。面對教學現場的潮起潮落，您更需要暫時停歇，停下來回顧您的生命故事，從中萃取生命主題的芬芳。好好從多元的視野重新理解教師的身分認同，找到屬於您的教師生涯圖像。邀請您與素菲老師共度三天時光，享受敘事溫厚的力量，陪著您陪伴自己找到自己的力量。

帶領講師：黃素菲 教授

講師資歷簡介：國立陽明大學人文與社會教育中心退休教授。

深耕敘事心理學研究、教學及實務經驗。

時間	第一天	第二天	第三天
08:30-08:50	報到		
08:50-09:00	開幕式	報到	報到
09:00-12:00	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明甚麼是現代與後現代 2. 體驗結構主義與後結構主義問話 	從混沌理論到「現在故事」 <ol style="list-style-type: none"> 1. 從混沌理論理解生涯現象 2. 探索「現在故事」中的隱藏訊息 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經由「蝴蝶馬戲團」襯托出生涯願景 2. 探索「未來故事」：未來圖像、神仙賜福、喪禮祭文
12:00-13:30	午餐		
13:30-16:30	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單一故事的危險 2. 探索「過去故事」S1S2 3. 學習解構式問話 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識生涯吸引子 2. 從生涯建構訪談(CCI)看生命主題 3. 從纏繞畫體體驗生涯混沌現象 4. 體驗「隱而未現」的問話 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 立足於正向瞭望點 2. 統整學習，珍重再見
16:30-17:00			綜合座談 Q&A