

附件

## 《通往幸福的五扇門》教師一日工作坊系列

~獲得幸福的人生是許多人心中的嚮往~

你知道通往幸福的方法和路徑嗎？

「幸福」需要透過學習，才能更靠近。

邀請每一位想擁有幸福的教師，選擇一扇能開啟幸福的門，

一同邁向幸福吧！

### 神清氣爽之門(實體)

◆來趟自我「觀」心之旅-教師正念體驗工作坊

### 關係連結之門(線上)

◆是「愛」不是「礙」-親密關係療癒工作坊

◆是「家」不是「枷鎖」-家庭關係梳理工作坊

### 自我實現之門(線上)

◆發現「韌」意門-教師生命韌力與意義探索工作坊

◆「優」然自得-教師優勢中心及生涯適應工作坊



# 來趟自我觀「心」之旅

## 正念體驗實體工作坊

《通往幸福的五扇門 - 神清氣爽之門》

面對教育型態的快速轉變，加上日益增加的教學任務與各種學生問題，第一線的老師們肩負著沈重的壓力。有時，還需要讓自己看起來沒事，刻意壓抑自己的情緒並控制狀態。因此，學習舒緩壓力並調節壓力，絕對是現代教師最重要的課題之一。正念是近十年具備實徵研究基礎的方法，不僅適用具慢性疼痛及失眠者，亦適用於教師和學生。許多研究指出正念練習能提升專注力與復原力，對於教師的身心和職涯皆有深遠的影響。歡迎一同經驗與感受專注當下所帶來的美好。

### 工作坊特色

適合好奇並想感受自身內在感受與想法者或正處在疲勞、高焦慮或壓力狀態的你。

您將認識正念、壓力與身心間的關聯，並從各種呼吸與覺察的練習中，展開此時此刻 (here and now) 的心體驗，學習如何關注身心的狀態與全然地接納自己。

### 講師：陳秀蓉 教授

- ◆現職：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系專任教授、臺灣憂鬱症防治協會理事
- ◆學歷：臺灣大學心理學研究所臨床心理學博士
- ◆經歷：國立臺灣師範大學學生輔導中心主任
- ◆專業證照：臨床心理師證照
- ◆專業參與：卡巴金(台灣場)正念減壓工作坊、威廉斯 MBCT 工作坊及種子引導員初級訓練、黃鳳英老師 MBCT 八週課程及碩士班課程訓練、黃鳳英老師引導員課程訓練、溫宗堃老師執行正念減壓八週學習：教師、大學生訓練等。
- ◆受邀演講及帶領工作坊：「正念觀照在諮商實務中的運用」輔導人員專業研習(致理科技大學)、正念的心理療育(東吳大學)、正念在憂鬱個案的影響(慈濟大學)

**時間** 110 年 11 月 06 日 (週六) 09:00-16:30

**地點** 國立臺灣師範大學  
( 106 臺北市大安區和平東路一段 162 號 )

**人數** 上限 20 人

**講師** 陳秀蓉 教授

**報名** 掃描 QRcode 或點選 <https://reurl.cc/aN0dG4> 即可報名。  
**110/10/12 (一) 中午 12 點截止報名**

**備註** 1. 請自備瑜珈墊、保暖衣物及水壺。  
2. 若遇疫情升級，將疫情指揮中心規定，並另行通知。



# 是「愛」不是「礙」

《通往幸福的五扇門 - 關係連結之門》

## 親密關係療癒線上工作坊

親密關係能讓我們更靠近真正的自己，也容易觸碰到最真實的恐懼。「明明出自愛與關心，怎麼最後就變成爭吵」者是許多伴侶內心的困惑，因此，要持續走在親密的道路上，需要看見與感受到「愛」並減除自己與關係的「礙」。這次，我們從療癒自己出發，透過故事反思自己在關係中的樣態與互動方式，也從討論與回饋中，看見改善關係的鑰匙。

### 工作坊特色

適合有意從療癒自己來改善親密關係狀態者，且願意在視訊平台上開放自己並與成員交流者。

您將從老師豐富的分享來理解個人的成長經驗、想法行為與潛意識信念和親密關係的關聯，並經由討論與交流來創造有效的親密關係互動模式，開啟自我與親密關係的療癒之路。

### 講師：謝文宜 教授

- ◆現職：實踐大學家庭研究與兒童發展學系家庭諮商與輔導碩士班教授  
國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任教授  
華人心理治療研究發展基金會諮商心理師
- ◆學歷：美國普渡大學家庭研究碩士及博士 & 婚姻與家族治療碩士
- ◆經歷：實踐大學副校長、實踐大學學生事務長、實踐大學家庭研究與兒童發展所長、實踐大學社會工作學系主任、國際 Psychology of Vision 訓練師、衛理諮商中心兼任諮商老師、呂旭立基金會兼任諮商老師、新加坡丹戎巴葛家庭服務中心主任兼婚姻家族治療督導、新加坡丹戎巴葛及麥波申家庭服務中心婚姻與家族治療師、新加坡國立教育學院心理學系研究所兼任講師及臨床督導、新加坡社會發展局婚前準備特約講員
- ◆專業證照：諮商心理師、PREPARE/ENRICH 婚前婚後成長 Program

**時間** 110 年 11 月 27 日 週六 09:00-16:30

**地點** 線上場次，採用 cisco webex 平台

**人數** 上限 30 人

**講師** 謝文宜 教授

**報名** 掃描 QRcode 或點選 <https://reurl.cc/aN0dG4> 即可報名。  
110/10/12 (一) 中午 12 點截止報名

**備註** 線上平台連結、自備材料與注意事項於行前通知信提供



# 是「家」而非「枷鎖」

《通往幸福的五扇門 - 關係連結之門》

家庭關係梳理線上工作坊

對「家」，每個人都有渴望與失落。期盼著自己的選擇與決定，能被家人的支持和體諒的時刻，往往先收到勸說而不是理解；想表達關愛，卻不得其門而入，而這些都是家中常見的難題。這次，要透過個人家庭關係的梳理，認識自己對家庭的渴望與期待，並從不同的觀點來理解自己與家人真正想表達的。當我們能看懂語言或行為背後的愛，那份束縛感也會跟著被鬆綁。

## 工作坊特色

適合有意探索原生家庭狀態及其對自身的影響者，且願意在視訊平台上開放自己並與成員交流者。您將能認識家庭的動力與溝通的模式，促進自我對家人的理解。且從工作坊的練習、分享與回饋，發展不同的視角與行動，並使家庭關係產生流動。

## 講師：卓紋君 教授

- ◆現職：國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所專任教授兼所長
- ◆學歷：美國德州大學教育心理博士
- ◆經歷：具多年帶領心理成長團體的經驗，包括教師、社區成人、婦女與高齡者等，議題包括：個人成長、未竟事務、失落哀傷、婚姻關係與家庭探索等。
- ◆專業證照：諮商心理師
- ◆專業參與：接受過台北旭立文教基金會 Satir 家族與婚姻訓練 2 年、家庭重塑專業訓練 2 年；完形治療專訓 4 年；古典心理劇與螺旋模式心理劇訓練，總共約 750 小時。

時間 110 年 12 月 04 日 週六 09:00-16:30

地點 線上場次，採用 cisco webex 平台

人數 上限 24 人

講師 卓紋君 教授

報名 掃描 QRcode 或點選 <https://reurl.cc/aN0dG4> 即可報名。  
110/10/12 (一) 中午 12 點截止報名

備註 線上平台連結、自備材料與注意事項於行前通知信提供



# 發現「韌」意門

## 教師生命韌力與意義探索工作坊

《通往幸福的五扇門 - 自我實踐之門》

你知道嗎？每位教師其實身上都擁有和哆拉 A 夢一樣的百寶袋，只需要發掘自己的「韌」意門，就能在遇到各種外在與內在的挑戰時，應變出翻轉情勢的策略與方法。本工作坊將從正向心理學和自我價值的觀點，陪伴每位老師探索個人因應逆境的資產與資源，並透過討論與分享中認識具備生命韌性的自己並結識教職路上能相互支持和學習的夥伴。

### 工作坊特色

適合有意探索個人生命經驗與發掘生涯意義，且願意在視訊平台上開放自己並與成員交流者。

您將能發掘自己的生命韌力與優勢，且認識教師生涯關聯的支持資源與系統，並與在教職路上的夥伴們一起學習、分享並自我照顧。

### 講師：吳淑禎 副教授

- ◆現職：國立臺灣師範大學 師資培育學院副教授
- ◆學歷：美國德州大學教育心理博士
- ◆經歷：國立臺灣師範大學就業輔導中心主任與組長(現更名為職涯發展中心)  
臺灣生涯發展與諮詢學會秘書長與理事
- ◆專業證照：諮商心理師
- ◆專業參與：台北市及新北市現職小學教師「愛與引導-正向管教研習」之長期訓練講師、教育部青年發展署推動大專校院生涯輔導工作計畫、編撰(寫)大專校院職涯輔導工作參考手冊及生涯教材、培訓生涯種子教師並擔任諮詢委員。與非營利組織合作，為生涯發展不利青少年設計生涯支持方案，提供差異化的生涯服務。
- ◆著作：樂在教學：教師不可不知的「撇步」  
阿德勒愛與引導在教育的實踐 - 12 個幫助孩子發展歸屬、信心、貢獻的教育現場故事

**時間** 110 年 10 月 30 日 週六 09:00-16:30

**地點** 線上場次，採用 cisco webex 平台

**人數** 上限 30 人

**講師** 吳淑禎副教授

**報名** 掃描 QRcode 或點選 <https://reurl.cc/aN0dG4> 即可報名。  
**110/10/12 (一) 中午 12 點截止報名**

**備註** 線上平台連結、自備材料與注意事項於行前通知信提供



# 「優」然自得

《通往幸福的五扇門 - 自我實踐之門》

## 教師優勢中心與生涯適應工作坊

有句廣告詞是「世界越快，心，則慢」。教育環境變動所帶來的不確定性，容易追逐於外在的掌聲與期待，而忘記聆聽自己內心聲音與渴望的重要性。讓我們一起透過工作坊，探索在教師角色裡的優勢，並覺察不同面向的自己。看見了，才能安放自己；踩穩了，才能注入更多的希望與意義！

### 工作坊特色

適合好奇並期待能探索個人在教師角色的優勢與建構教職或生涯意義，且願意在視訊平台上開放自己並與成員交流者。您將認識優勢中心的概念，並透過體驗活動來發掘與滋養自己在教師角色裡的優勢，反思與建構出個人的生涯意義，踏上心之所嚮。

### 講師：王玉珍 教授

- ◆現職：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系專任教授、國立臺灣師範大學學生輔導中心主任
- ◆學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士
- ◆經歷：國高中輔導教師
- ◆專業證照：諮商心理師證照  
美國生涯發展學會(NCDA)國際生涯發展講師(CDFI)、國際生涯發展總教練(CDM)

### 協同講師：葉倪秀 諮商心理師

- ◆現職：賽斯身心靈診所諮商心理師
- ◆學歷：國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士
- ◆專業證照：諮商心理師證照  
美國生涯發展學會(NCDA)國際生涯發展講師(CDFI)

**時間** 110 年 12 月 04 日 週六 09:00-16:30。

**地點** 線上場次，採用 cisco webex 平台

**人數** 上限 30 人

**講師** 王玉珍 教授

**報名** 掃描 QRcode 或點選 <https://reurl.cc/aN0dG4> 即可報名。  
**110/10/12 (一) 中午 12 點截止報名**

**備註** 線上平台連結、自備材料與注意事項於行前通知信提供  
★ 本場次有協同心理師一同帶領