

臺北市教師研習中心  
教師支持陪伴工作坊(第 7-8 期)  
實施計畫(颱風補課版)

一、**研習依據**：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、**研習目的**：透過不同議題探討，辦理多元自我成長、輔導實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期能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，20 人。

(支持陪伴工作坊是完整的實體體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能全程參與 18 小時的教師報名參加)。

四、**研習地點**：第 7 期：市立中山國中/團輔室(臺北市松山區復興北路 361 巷 7 號)。

第 8 期：本中心/教師希望心坊(臺北市北投區建國街 2 號)。

五、**研習內容**：

(一)第 7 期：完形取向的自我覺察成長團體工作坊

日期	時間	單元課程內容	講座	上課地點
09 月 19 日(四)	13:30- 16:10	完形取向的自我覺察	暨南大學 諮商心理與 人力 資源發展學 系 李素芬副教授	中山國中 團輔室
<del>10 月 03 日(四)</del> 補課至 12/12(四)		回射與內射等接觸干擾之覺察與探索		
10 月 17 日(四)		與他人未竟之情緒或需求的探索與覺察		
<del>10 月 31 日(四)</del> 補課至 12/19(四)		自我內在拉扯兩極的探索與覺察		
11 月 14 日(四)		內在衝突兩極的平衡或整合		
11 月 28 日(四)		內在自我的陪伴與照顧		

課程簡介

完形治療是幫助一個人更完整地認識自己的心理治療學派，可以協助一個人對自己、他人與環境有更多的覺察與接觸。包括可以從投射、內射、回攝等與人接觸的干擾等向度對自己及自己與他人的接觸有更多的探索與了解，而這些接觸干擾也會形成未竟事宜以及內在衝突的兩極，這些會影響自己與他人以及自己與自己的關係。

完形治療認為與他人之間未完成之情緒經驗或者未滿足之需求會干擾與他人的接觸，同時完形治療也認為人往往會發展出相對的特質來幫忙自己，但有時候也會因此形成內在的拉扯，耗損一個人的能量，因此本支持性團體工作坊將協助參與者探索自己與他人接觸時的干擾並覺察自己內在拉扯之兩極為何？以及如何對這些內在拉扯的兩極進行整合與照顧。讓自己能夠更有自主性也能跟自己與他人有親密的接觸。

備註事項

1. 填寫參加動機與期待為報名程序之一，請點按下方連結填寫並提交：

<https://reurl.cc/A2gKZd>

2. 地板教室，請穿著輕便適合活動的服裝。

(二)第 8 期：從敘事治療觀自己的生命故事工作坊

日期	時間	單元課程內容	講座	上課地點
09 月 24 日(二)	13:30- 16:10	後現代主義問話的應用	臺師大心輔系 輔大心理系 黃素菲兼任教授	本中心 教師希望心坊
10 月 01 日(二)		體驗故事中的主觀意義		
10 月 15 日(二)		早期經驗與生命風格		
10 月 22 日(二)		心理位移與觀點轉化		
11 月 05 日(二)		不同情境脈絡中的多元自我		
11 月 19 日(二)		發展貼近渴望的故事		

課程簡介

科學理性使我們想要找出事物背後的原理原則，數學與幾何學可以掌握完美的直線與平面，可是世界上根本不存在完美的直線或是完美的平面，生活世界總是夾泥沙沖瀉而下的洪流，充滿坑坑疤疤的皺褶與蜿蜒。現象學認為我們是被拋擲在世上，認為我們不是以理性邏輯去建構理論，現象學轉向生活世界，我們都在生活世界中逐漸才成為現在的樣子。念頭/概念不是思想的源頭，生活世界與你交織 (being-with) 才成為你，也是成為你的思想起源，再逐漸形成概念。我們早就活在一起了，我們身處的生活世界的意義結構，早就取決了你我各自是誰，互相影響，互相回應，互相成就。我們是在這樣的生活世界共在，而定義了彼此。

本支持陪伴團體工作坊將從後現代的精神與本質，與後結構問話體驗生活世界；進入自己的生命故事，經由命名淬煉出主觀意義；每一個人都有一些重要早期經驗，其中可能浮現出生命主題；日常的生活事件，可以經由心理位移的書寫，達到觀點轉化的效果；人都是活在情境脈絡中，經由位置與移動位置，體驗自己再不同情境展現出不同的身份；最後，如果我們在聆聽自己與別人時，能夠投入情境與多元觀點，就能發展出貼近渴望的好故事。

備註事項

1. 填寫參加動機與期待為報名程序之一，請點按下方連結填寫並提交：

<https://reurl.cc/8Xyon7>

2. 地板教室，請穿著輕便適合活動的服裝。

## 六、報名方式：

- (一)請於報名截止日 113 年 8 月 29 日(星期四)前逕行登入臺北市教師在職研習網站 (<https://insec.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)報名參加的學員請填寫並提交「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工作坊的動機與期待。
- (三)因考量研習資源之活絡性，倘報名人數踴躍，將依以下原則遴選：
  - 1.113 年暑假至今未錄取同類型課程主題工作坊者，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.學校端需在報名截止日前完成薦派報名作業，並以完成薦派之時間序錄取。
- (四)遴選結果及工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。
- (五)相關辦法如有未竟之處，另行依本次報名狀況修訂遴選原則。

七、研習時數：全程參與者核發 18 小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一(3 小時)者，不核予研習時數。

## 八、注意事項：

- (一)接駁專車：如需搭乘研習接駁專車，第8期報名時可登錄，惟當日登記搭車學員達15人始予派車，相關專車發車資訊，請於教師在職研習網或本中心官網/首頁/最新消息/專車時刻表瀏覽查詢，或電洽輔導組吳小姐：02-28616942轉226。
- (二)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。
- (三)無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

## 九、出/缺席

- (一)請假原則：參加研習之學員請準時出席，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。
- (二)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。

十、聯絡方式：劉怡秀研究教師，連絡電話：02-28616942轉240，傳真：02-28611119，  
電子信箱：bg3566@gov.taipei。

十一、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十二、其他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。