

## 教育部國民及學前教育署 函

地址：41341臺中市霧峰區中正路738之4  
號  
傳 真：04-23326915  
聯絡人：張蘭詠  
電 話：04-37061545

受文者：南投縣私立五育高級中學

發文日期：中華民國111年6月9日  
發文字號：臺教國署人字第1110074554號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如主旨 (0074554A00\_ATTCH1.pdf)

主旨：檢送教育部教師諮商輔導支持中心110學年度第二學期  
《從心得力》－「三日工作坊」實施計畫1份，請查照。

說明：

- 一、依高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法辦理。
- 二、本案係為促進與維護高級中等以下學校教師心理健康、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。
- 三、旨揭三日工作坊於111年7月5日起至8月12日止，線上形式辦理2場次、實體形式辦理1場次，共計3場次。本次工作坊主題以「職家平衡」、「身心平衡」及「職場人際」等三大主題進行規劃，且特別邀請國內具豐富實務團體經驗之學者專家帶領。各場次資訊請詳見附件。
- 四、上述工作坊錄取原則與順序：
  - (一)能完整參與工作坊者優先。



(二)教育部主管高級中等以下學校教師為優先。

(三)以本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，視員額均衡錄取。

(四)參與教師以錄取1場本系列主題工作坊為原則，每場工作坊以1校錄取1名為原則。

五、本次主題工作坊採網路報名方式，分兩梯次報名；第1梯次報名即日起至111年6月24日報名截止，若有名額，開放第2梯次報名至當場活動錄取人數額滿為止，並視實際報名狀況保留延長報名時間之調整權利。

六、檢附《從心得力》－「三日工作坊」實施計畫（含實施日程表及宣傳海報）1份。

正本：國立暨私立(不含北高新北臺中桃園五市)高級中等學校、各國立國民小學、國立成功大學附設高級工業職業進修學校、國立臺灣戲曲學院高職部

副本：本署人事室



依分層負責規定授權單位主管決行

## 教育部教師諮商輔導支持中心

### 110 學年度第二學期《從心得力》－「三日工作坊」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。
- 二、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心（以下簡稱本中心）。

#### 肆、「從心得力」三日工作坊簡介：

在又一個學年的結束，相信今年在疫情的變動下，每位教師在面對生活與教職工作都有不同層面的創意與挑戰，在迎接新學年的空檔之際，本中心以「職家平衡」、「身心平衡」及「職場人際」三大主題舉辦三日工作坊，邀請各位教師可以在學期工作告一段落之際，給自己一段體驗的時間，藉由工作坊一同回顧不同面向的教職經歷，進而找到教職熱情與未來方向。

主題名稱	日期	帶領者	人數
處之泰然～教師各角色之整合	111/7/5~7/7 & 7/12~7/14 13:30-16:30(共 6 個半天)	張莉莉教授	30 人
群能思創：校園脈絡覺解 與基層教師社會治療	111/8/4~8/6 08:30-16:30	許育光教授	30 人
找回初衷：教師生涯與意義建構	111/7/29、8/5、8/12 08:30-16:30	黃素菲教授	30 人

#### 伍、錄取原則與順序：

- 一、能完整參與工作坊者優先。
- 二、教育部主管高級中等以下學校教師為優先。
- 三、以本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，視員額均衡錄取。
- 四、參與教師以錄取 1 場本系列主題工作坊為原則，每場工作坊以 1 校錄取 1 名為原則。

#### 陸、報名方式與注意事項：

- 一、報名起迄日：分兩梯次報名；第 1 梯次報名即日起至 6 月 24 日報名截止，若有名額，開放第 2 梯次報名至該場次活動錄取人數額滿為止，並視實際報名狀況保留延長報名時間之調整權利。

二、採網路報名：請參閱附件各場次工作坊介紹，並點入連結或掃 QR code 報名。

網址連結：<https://flow.page/tcare.k12ea.3days>

三、注意事項：

- (一) 報名截止且經本中心審核後，錄取與遞補者將收到電子通知信，請於回覆期限內完成確認回覆，始算完成錄取；成功遞補者最晚將於活動前一週以信件或電話通知。行前通知信將於活動前一週內寄送。如有更動，將另行告知，敬請留意本中心網站。
- (二) 正式錄取者，若事前無法出席或全程參與，請於活動一週前以信件或電話通知本中心，以利本中心候補作業；若中途無故缺席，將列為未來使用本中心服務或報名審核之依據。
- (三) 為使活動準時進行且不被打擾，敬請事前確認線上資訊設備及網路品質並準時入席；為維護學員權益，不接受臨時報名或旁聽，敬請見諒。
- (四) 依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心工作坊不提供任何形式的證明文件與時數。
- (五) 報名教師若有下列任一情事，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：

承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心

團體／工作坊報名及相關資訊諮詢，請洽詢林亭孜專任諮商心理師。

電話：(02)2321-1786 # 106；電子信箱：[tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw)

捌、經費：

- 一、本活動費用由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。
- 二、教師全程免費參與，唯交通或住宿等相關費用需自理，本中心並未提供相關費用補助。

玖、其他：

- 一、本活動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。若因應疫情採取線上形式或取消，則視情況另行告知。
- 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。

# 從「心」得力 三日工作坊

今年在疫情的變動下，每位教師在面對生活與教職工作都有不同層面的挑戰。迎接新學年的空檔之際，教師支持中心以「職家平衡」、「身心平衡」及「職場人際」三大主題舉辦三日工作坊，邀請教師給自己一段體驗的時間，藉由工作坊一同回顧不同面向的教職經歷，進而找到教職熱情與未來方向。



【詳細工作坊內容及報名】  
請掃描QRcode或至以下網址查閱：<https://flow.page/tcare.k12ea.3days>  
報名期間：即日起至111年6月24日截止

## 處之泰然～教師各角色之整合



帶領者：張莉莉 教授

美國心理劇、社會計量與團體心理治療訓練師

👤 協同帶領者：林雯雯 所長  
🕒 時間：7/5-7、7/12-14 (週二~四) 13:30-16:30  
(共六個半天)  
👥 人數：30人



## 群能思創： 校園脈絡覺解與基層教師社會治療

帶領者：許育光 教授

清華大學諮商心理學教授

👤 協同帶領者：吳子銳、蔡尚健、蘇琪琪  
🕒 時間：8/4-6 (週三~五) 08:30-16:30  
👥 人數：30人  
📍 地址：清華大學南大校區 (新竹市東區南大路521號)

\*本場次將視疫情變化，必要時依中央疫情指揮中心指引轉為google meet線上進行)

新竹  
實體

## 找回初衷：教師生涯與意義建構

帶領者：黃素菲 教授

敘事諮商心理師、督導

👤 協同帶領者：黃正旭 督導  
🕒 時間：7/29、8/5、8/12 (週五) 08:30-16:30  
👥 人數：30人  
✅ 需自備材料：A4白紙2~4張



線上



## 處之泰然～教師各角色之整合

三頭六臂的能力是大多數老師在學校與家庭兩方面角色要求的生活寫照，如何從混亂的匆忙中重新建立安身立命的清醒與自在，恢復為人師與為人父母間的界線，建立意識清醒的選擇過程與行動是老師們的基本心理需求。本工作坊以「整理自己身心」、「覺察關係中自我」、「如何自處紛亂」、「城堡與王子、公主—管理自己王國」四個單元為主，藉由演講、身體覺察活動、藝術活動、音樂與戲劇的設計，協助教師們覺察，引導教師們逐次釐清自己由角色繁多與不得不陷入的混亂中拔身而起，重新能掌握職涯與家庭兩者的平衡與游刃有餘。

## 【工作坊簡介】

1. 帶領者：張莉莉教授（美國心理劇、社會計量與團體心理治療訓練師）
2. 協同帶領者：林雯雯所長
3. 日期：111 年 7 月 5 日至 7 月 7 日、7 月 12 日至 7 月 14 日  
時間：週二到週五下午 13:30-16:30（需完整參與六個半天）
4. 形式：線上 google meet
5. 錄取人數：30 人
6. 報名連結 & QR code：<https://www.surveycake.com/s/aNByg>



## 【工作坊主題安排】

時間	7/5 (二)	7/6 (三)	7/7 (四)
13:30-13:40	開幕式	身心紓壓	覺察關係中的我固著角色的學習來源之覺察(二)
13:50-14:50	認識活動 我的自畫像		
15:20-16:30	建立自我照顧	覺察關係中的我—固著角色的學習來源之覺察(一)	角色分析

時間	7/12 (二)	7/13 (三)	7/14 (四)
13:30-14:50	如何自處紛亂--角色的處境與覺察—案例分析與討論	城堡與王子/公主(一)—管理自己王國	城堡與王子/公主(二)—管理自己的關係
15:20-16:30			問題與討論

【工作坊內容概述】

1. 帶領者資歷簡介

**張莉莉教授**：臺灣師範大學教育心理與輔導系諮商心理學博士，屏東大學教育心理與輔導學系退休副教授、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「心理劇導演」（Clinical Practitioner，簡稱C.P.）、該委員會認證之心理劇「訓練師」（Trainer, Educator and Practitioner，簡稱T.E.P.）（ABEPSGP是美國團體心理治療師最高認證機構之一，T.E.P.最高認證等級）。擁有諮商心理師證照與社會工作師證照，並具有諮商心理師督導資格。近年在台灣、中國大陸與馬來西亞提供心理劇、完形等體驗式的團體諮商與專業訓練課程。

2. 協同帶領者資歷簡介

**林雯雯所長**：國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所博士班肄業。目前是高雄市心旅諮商所所長，具多年心理劇學習經驗。

### 群能思創：校園脈絡覺解與基層教師社會治療

本工作坊之要旨為：「把我們做為教師被社會和文化所塑造的部分，可以凝視、理解和解放出來，重新去建構自己的實踐力，群群生能的思考與開創」。從師生班級經營、學生輔導與管教以及親師溝通等教師生活迴旋，到碰觸校園氛圍與權力關係等斡旋生涯；你是否漸漸感受陷溺於多方模糊且多方複雜的潛規則框線內外，嘗試理解人在江湖（社會）的順勢？浮游？或逆流？

外界印象中單純的校園，其實也是社會；校園作為一個半封閉的系統，也有其群體運作的動力特性。教師，一路從自己的原生家庭、學習經驗、成長背景與養成教育等脈絡走來，複刻（或刻意不複刻）自己所套置的社會符碼；壓抑的偏安、無視的淡漠、衝撞的心累等，你/妳是否？期許能邁向邊界，探詢自己內在的潛在權威與領導力？

不強調解決問題，但著重於你/妳、我和重要他人的群群生能與跨界發展；社會治療採團體型態，透過創意的舞動、音樂、彩繪、戲劇、住民議會、夢境、書法等表達，獲致對教師自我生涯與生活，以致於生命與心靈之意義創造，從對於自身所處之脈絡覺解（覺察與再理解），通過群體意識和友誼搭建歷程，建構具思創性（返身思考與共同創造新創規則）的群群生能狀態。

#### 【工作坊簡介】

1. 帶領者：許育光教授（清華大學 諮商心理學教授）
2. 協同帶領者：吳子銳、蔡尚健、蘇琪琪
3. 日期：111 年 8 月 4、5、6 日（週三、四、五）
4. 實體地點：新竹清華大學南大校區（300 新竹市東區南大路 521 號）  
（中心將視疫情變化，必要時依中央疫情指揮中心指引轉為 google meet 線上進行）
5. 錄取人數：30 人
6. 報名連結 & QR code：

<https://www.surveycake.com/s/WOmGZ>



110 學年度第二學期《從心得力》－「三日工作坊」

【工作坊主題與日程】

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
09:00-11:00	主題課程(一) 跨越邊界： 文化創客共聚 <i>DanSing for Life</i>	主題課程(三) 非常八卦： 危險心靈 <i>Dangerous Mind</i>	主題課程(五) 社會夢境： 編織群能集錦 <i>Dream-a for Social</i>
說明	表現形式的社會文化創建，透過音樂與舞動，將自身作為教師的生命脈絡帶入，並共同將自發與創造融入團體。	教師生涯裡的柴米油鹽醬醋茶，在不同世代中伺候著不同層次與意義的公婆們；打開我們在校園中的360度雷達來八卦自我內在所建構的戰場吧！	開展教師社會夢境團體為先，沉澱夢場所帶給我們的珍貴訊息，隨之的共同集錦將透過夢的具像劇場來探索與建構。
11:00-12:00	*大型研究團體 <i>Large Study Group</i>	大型研究團體 <i>Large Study Group</i>	大型研究團體 <i>Large Study Group</i>
說明	無結構的大團體有其人群的潛意識集結特性，帶在台灣教師身上的情緒或認知形態也有其特殊性，也反映了社會的鑿痕或壓制；大團體提供一個開放系統，協助參與者關注此時此地的經驗，並連結與自身有關的表徵，形成個人新的關聯性與理解。		
12:10-13:30	午餐		
13:30-15:30	主題課程(二) 叢林法則： 覺解你我他-s <i>Jungle Rules</i>	主題課程(四) 公民共審/省： 我們與「不夠善」的距離 <i>Distance</i>	主題課程(六) 字節跳動： 漢字心影大師班 <i>Master Class</i>
說明	廣瀚的教育生態環境有如叢林，今日戰打游擊，讓我們誤入森林不設防，以團隊的力量來理解結構，也理解校園與教師生涯對自我內在從林的意義；尋訪雙向規則。	公民會議形態的社會對話開展，凝視或聆聽在校園各角落失落所期待、或冀望的良善彰顯；大家於獨善與兼善之間共學。	以書法媒材進行漢字詩詞療遇（與具治療性的時刻或人際相遇），提點在教師生涯中的初哀、陷溺與躍動。
15:30-16:40	角色應用分析團體 <i>Role &amp; App Group</i>	角色應用分析團體 <i>Role &amp; App Group</i>	中心主題互動團體： 師者在江湖
說明	採小團體形式進行自我在全天工作坊之中/之間/之內/外聯，以及與自身脈絡相關之觸發，著重於對於既有理解的再分析，以及應用於真實生活實踐的再導向。		延續前段體悟進行中心主題探討，理解與開展自我在未來教師生涯之重新注入與重寫自我。
16:40-	Q&A/賦歸	Q&A/賦歸	Q&A/賦歸

\*線上工作坊同以上工作坊日程，分組小組將採數個會議室進行。

\*大型研究團體，為本工作坊其中一種團體體驗形式的名稱。

110 學年度第二學期《從心得力》－「三日工作坊」

【工作坊內容概述】

1. 帶領者資歷簡介

**許育光教授**：清華大學諮商心理學教授/教育與心智科學研究中心委員/新加坡心理與諮商境外碩士班主任。曾任輔導季刊主編、遊戲治療學會理事長、學校心理與諮商輔導協會理事長、人才評鑑與發展(TADA)/生命敘事與心理傳記等學會理事；彰基醫學中心兒童臨床心理師、棕樹基金會廣播主持/音樂錄音工程。美東社會治療團體治療學院受訓、A. K. Rice 與 Tavistock Institute 短期受訓顧問；馬里蘭大學諮商與人事服務博後研究、彰化師大輔導諮商博士。

2. 協同帶領者資歷簡介：

本工作坊邀請三位清華團體動力與心理研究團隊受訓顧問/研究成員共同參與，以團隊形式協助與擔任共同領導，也於形成四個小團體時分別擔任小團體顧問。

**吳子銳**：國立清華大學教育心理與諮商碩士

**蔡尚健**：國立清華大學教育心理與諮商碩士、團體諮商與治療研究學會團體治療師三階後實務督導培訓

**蘇琪琪**：臺灣師範大學教育心理與輔導碩士

## 找回初衷：教師生涯與意義建構

走在教師的生涯路上，是風光明媚，抑或披荊斬棘…不論您是資深教師或新進教師、正式教師或代理教師，在課室與校園、講台與粉筆的流轉中，有許多故事深深淺淺地刻畫在時間的長河裡，等待著一個被好好訴說、好好聆聽的機會。邀請您與素菲老師一同探索自己教職生涯，在故事與故事之間，找到對話的窗口，從容不迫且更有韌性的重拾教職熱情，淬鍊出屬於自己的教職力量！

## 【工作坊簡介】

1. 帶領者：黃素菲教授（敘事諮商心理師、督導）
2. 協同帶領者：黃正旭督導
3. 日期：111 年 7 月 29 日、8 月 5 日、8 月 12 日
4. 地點：線上使用 google meet
5. 錄取人數：30 人
6. 需自備材料：A4 白紙每人 2-4 張
7. 報名連結& QR code：

<https://www.surveycake.com/s/7BxwB>



## 【工作坊主題安排】

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
09:00-12:10	主題課程(一)： 敘事治療立場	主題課程(三)： 生命歷程回顧	主題課程(五)： 外化與解構
12:10-13:30	午餐		
13:30-16:40	主題課程(二)： 結構與後結構問話	主題課程(四)： 生命故事主題與敘說 認同	主題課程(六)： 不是放手，而是找另 一種連結
16:40-	Q&A/賦歸	Q&A/賦歸	Q&A/賦歸

110 學年度第二學期《從心得力》－「三日工作坊」

【工作坊內容概述】

1. 帶領者資歷簡介

**黃素菲教授**：政治大學、輔仁大學兼任教授，諮商心理師、諮商督導，陽明大學退休教授，臺灣大學心理學士及碩士，師範大學教育心理與輔導研究所博士，加拿大多倫多約克大學博士後研究，上海交通大學講座教授。

2. 協同帶領者資歷簡介

**黃正旭督導**：臺北商業大學心理諮商中心諮商督導，社會工作師、政治大學碩士、張老師青少年輔導基金會前執行長、衛生署戒煙中心主任、張老師文化公司前總經理、上海交通大學講座教授。