

第三期 7 月 5 - 7 日(星期二~四)

抹繽紛、沐微光—和諧粉彩潤心工作坊

講師：蘇 貞心理師

學歷

國立高雄師範大學 輔導研究所碩士

經歷

啟宗心理諮商所 諮商心理師
松德精神科診所 兼任諮商心理師
現任 新北市教育局學生輔導諮商中心 分區外聘督導
新北市就業服務中心 職涯諮詢師
新北市犯罪被害人保護協會 特約心理師/講師

曾任 華梵大學諮商中心主任、通識中心兼任教師
陽明大學、國立臺北教育大學、華梵大學 諮商督導/兼任心理師
臺北市少年輔導委員會 督導/輔導員
格致中學 專任輔導教師
新北市勞動局就業服務處 外聘督導
華人心理治療基金會 兼任心理師

專業認證

- 諮商心理師
- 臺灣諮商心理學會認證 心理諮商督導
- 教育部認證 講師
- 美國 NGH 催眠協會認證 催眠治療師
- JPHAA 日本和諧粉彩協會 正指導師

專長

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

心理諮商

婚姻/伴侶諮商、家庭/親子諮商、情感與失落、心理創傷、青少年適應、成人身心與職涯適應議題

藝術媒材
及其他

禪繞畫靜心紓壓、心靈牌卡融合運用、和諧粉彩色彩療癒紓壓

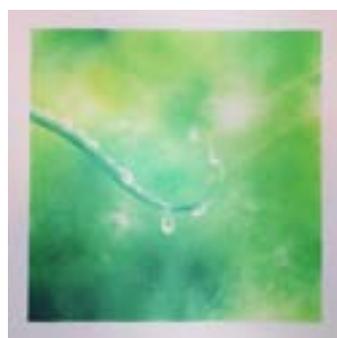
團體帶領取向(團體規模：20 人)

本課程融合和諧粉彩、藝術治療、正念精神、催眠冥想與心靈書寫：

1. 經驗粉彩色彩、媒材延展性的療癒力。
2. 經驗創作即治療。
3. 看見關係界線。
4. 練習面對與接納自我的藝術。

在議題上延伸至自我照顧與接納、依附關係、群我共融、情緒覺察與照顧、拓展賦能。

作品賞析：



111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第四期 7 月 13 - 15 日(星期三~五)

從心愛上當老師—跟 Adler 學正向看待自己

講師：黃柏嘉諮商心理師

學歷

國立台北教育大學 心理與諮商研究所

經歷

- 110/1~至今 看見心理諮商所兼任心理師
- 96.06~至今 新北市政府家庭暴力暨性侵害防制中心合作心理師
- 96.10~至今 宜蘭縣學生輔導諮商中心國中專輔老師督導
- 97/02~98/06 新竹教育大學諮商中心專任心理師
- 98/07~至今 財團法人旭立文教基金會專任心理師

專業資歷

中華民國諮商心理師執照

專長

阿德勒取向心理治療：成人輔導、親職教育、兒童、青少年輔導

團體帶領取向(團體規模：24 人)

一、核心概念：

無論學習了再多的教學理論與技巧，在實際面對學生跟家長的時候，你/妳是否還是會感覺到非常無力跟挫折？「知道」跟「做到」之間，彷彿有一道難以跨越的鴻溝。在種種焦慮底下，我們渴望讀更多的書，找更多的督導，認識更多的學派，來緩解我們心裡的不安。

在向外抓取更多資訊之前，能否試著靜下心想想：「引導你前進的動力是什

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

麼？」、「你正朝怎樣的方向前進？」而這些信念又如何影響你與他人的互動！？

本工作坊以阿德勒的個體心理學為基礎，透過主題講解、案例解析、團體討論、體驗活動的方式，協助學員逐步學習和運用阿德勒學派的概念，深入探索自己的生命風格與私有邏輯，並能將其運用於改善自身的情緒控管，增加在關係中與他人合作的能力！開始能正向的看待自己！

二、「從心愛上當老師—跟 Adler 學正向看待自己」團體歷程規劃：

| 日期 | 主題 | 活動內容 |
|------------|-------------|--|
| 7 月 13 日上午 | 生命風格與人生任務 | <ul style="list-style-type: none">• 人生三大任務• 軟性決定論• 為自己設定合理的期待 |
| 7 月 13 日下午 | 生命風格與早年回憶 | <ul style="list-style-type: none">• 認識早年經驗• 早年回憶冥想的練習• 任何事都有不同的可能性～早年經驗的擴展 |
| 7 月 14 日上午 | 生命風格與情緒管理-1 | <ul style="list-style-type: none">• 心理總有個特別痛的地方～認識自卑感受與自卑情節• 情緒健康歷程 |
| 7 月 14 日下午 | 生命風格與情緒管理-2 | <ul style="list-style-type: none">• 認識原級情緒、次級情緒、工具性情緒三種情緒類型• 情緒管理與壓力調適的技巧• 先與對方的情緒產生連結，才有後續的對話效果 |
| 7 月 15 日上午 | 生命風格與親密關係 | <ul style="list-style-type: none">• 理解童年所形成自卑感受與優越目標如何影響你的親密關係• 從「輸贏對錯」走向「平等合作」 |
| 7 月 15 日下午 | 勇氣與鼓勵 | <ul style="list-style-type: none">• 回顧/統整課程中的學習• 學習自我鼓勵與自我照顧 |

第五期 7 月 20 - 22 日(星期三~五)

家庭溯源工作坊

講師：成 蒂心理師

學歷

美國德州大學(奧斯汀分校)諮商碩士

經歷

現任 呂旭立紀念文教基金會旭立心理諮商中心資深諮商心理師

中原大學學生輔導中心主任

曾任 清華大學、淡江大學學生輔導中心諮商老師

新竹工研院諮商顧問

專業認證

- 家庭重塑專業認證(SPDM)
- 家族婚姻治療專業認證(SPDM, NSI)

專長

- 薩提爾模式婚姻家庭治療、家庭重塑
- 自我成長與親密關係工作坊
- 女性議題：外遇與婚姻、婚姻暴力、情緒管理、女性自我成長

著作/譯作

- 《終結婚姻暴力：加害人處遇與諮商》，民 93，心理出版社
- 《短期心理治療》，與林方皓合譯，民 85，心理出版社
- 《我們之間：薩提爾模式婚姻伴侶治療》，民 108，心靈工坊文化出版

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

團體帶領取向(團體規模：20 人)

每個人的生命都來自父母，但在成長的過程中，卻因為原生家庭的影響，累積了許多害怕、憤怒、懷疑、愧疚.....。這些經驗耗損了我們的生命力，使真實的自我受到扭曲，使我們無法成為真正的自己，亦阻礙了親密關係的發展。

本工作坊將藉由「薩堤爾家族治療模式」，運用角色扮演、家庭雕塑、繪製家庭圖、小組分享等活動，來探索原生家庭對我們的影響。主題包括：

- 1.與父母家人的未了情結；
- 2.溝通姿態；
- 3.家庭規條；
- 4.塑造自我的信念與價值觀；
- 5.未滿足的期待.....等。

我們將經由這樣的旅程，去冒險和探索生命，以成人的角度重新認識父母，並與原生家庭建立新的連結。

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第六期 7 月 26 - 29 日(星期二~五)

夢，讀懂你的潛意識工作坊

講師：汪淑媛教授

學歷

博士 紐約大學應用心理所 (發展心理學系)

碩士 美國天普大學教育心理學

學士 東吳大學社會學系

經歷

專任教職 國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系專任教授

工作領域

學校教學 心理學、心理衛生、讀夢團體、會談技巧、家庭暴力、社會工作倫理

實務工作 讀夢團體、成長團體、社福機構外聘督導、個案研討督導

著作

1. 與己同在—寫給茫然時的你我。台北：啟示出版社。民 109
2. 好好存在— 一位心理學家的療癒書寫。臺北：啟示出版社，民 107
3. 夢、覺察、轉化—南勢角讀夢團體現場。臺北：心理出版社，民 105
4. 讀夢團體原理與實務技巧，Montague Ullman 原著，汪淑媛中譯。臺北：心理出版社，民 96

指定閱讀(請於參加團體前閱讀汪教授上述著作)

1. 好好存在— 一位心理學家的療癒書寫
2. 夢、覺察、轉化—南勢角讀夢團體現場以及讀夢團體原理與實務技巧

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

3. 與己同在—寫給茫然時的你我

團體帶領取向(團體規模：20 人)

夢來自潛意識，探索自己的夢是探索未知的自己，整合過去與現在，拓展內在心靈版圖，增強問題解決能力，創造生命更寬廣的舞臺。

夢與情緒覺察團體進行方式將運用歐曼(Montague Ullman)設計的小團體讀夢方法，實作體驗讀夢過程。每一個單元邀請一位成員志願分享近期的夢與近期生活脈絡，團體將協助投射夢境的感覺、隱喻，開發夢境的各種可能隱藏訊息，提供夢者參考，並透過彼此的提問對話，探尋夢的現實脈絡，循序漸進，揭開夢的面紗。

自願分享夢的成員，握有團體最高主導權，有完全的權力決定自己分享內容與深度，並可以隨時中斷夢的分享。為了尊重與保護夢者個人隱私，團體只能對夢者提出開放性問題，不能問引導性的問題，所有團體成員包括帶領者的觀點與想法都是投射，僅是協助的立場，夢者是詮釋自己夢的最高權威。

由於夢的誠實與智慧本質，當我們能與自己的夢連結，我們將能快速地覺察自己的情緒、資源與優勢，療癒過去創傷，統整生命經驗，有創意地因應生活挑戰，讓生命更豐富自在。

第七期 8 月 3 - 5 日(星期三~五)

生態療癒統整自我工作坊

講師：陳一蓉心理師

學歷

- 國立中正大學心理學研究所畢(1993/06)
- 私立中原大學心理系畢(1984/06)

經歷

現任
毛蟲藝術心理諮商所臨床心理師
華人心理治療基金會兼任臨床心理師
台灣大學學生心理輔導中心特約督導
陽明山國家公園解說老師

曾任
國立台灣大學學生心理輔導中心專任臨床心理師 1995/10-2016/04
國立台灣大學學生心理輔導中心實習心理師督導 2004/08-2016/04
國立台灣大學學生心理輔導中心醫學院院系輔導老師 2006/10-2016/04
國立臺北教育大學心理諮商中心兼任臨床心理師 1996/10-2010/01
臺灣省中部督導團督導老師(2008-2009)
政大心理諮商中心帶領自我肯定與人際關係工作坊 2000/9-2004/06
臺灣師範大學心理諮商中心帶領每學期 8 周團體 1995/09-2003/06
國立台北師範學院心輔系兼任講師，實踐大學社工系兼任講師
康寧護校輔導教師暨主任 1994/02-1995/07
北區慢性療養機構醫療團隊巡迴督導 1988/09—1990/06
三軍總醫院北投分院 臨床心理師暨兼任主任 1986/09—1990/06
臺北榮民總醫院玉里分院 臨床心理師 1985/01—1986/08

專業證照與訓練

1. 台灣臨床心理師

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

2. 2019/04 取得美國心理劇、社會計量與團體心理治療考委會認證臨床治療師，導演(CP)與準訓練師(PAT) 證照
3. 2019/06 取得台灣心理劇學會準訓練師(PAT)資格
4. 通過美國 TSM 創傷心理治療與心理劇團體領導者 TL level 1 認證。(2007 年)
5. 完成取得「薩堤爾模式的家庭重塑專業訓練」證書(2000 年)

專長

1. 成人個別心理治療、伴侶諮商、親子諮商、家族諮商
2. 原生家庭探源、人際關係與關係修復
3. 自我肯定、疾病適應、壓力調適、情緒困擾與創傷失落諮商、生態療癒

團體帶領取向(團體規模：20 人)

🌸核心概念🌸

將生態治療、表達性藝術治療與心理劇結合。

英國詩人威廉布萊克在純真的預言 (Auguries of Innocence) 這首詩中寫到：

一沙一世界(To see a world in a grain of sand)

一花一天堂 (And a heaven in a wild flower)

掌中握無限 (Hold infinity in the palm of your hand)

剎那成永恆(And eternity in an hour)

- 在自然生態治療中，人只要靜下心來，打開五感，人可以由一粒砂子看到全世界。透過自然生態療癒，幫助我們恢復注意力與能量。
- 心理劇創始人莫雷諾(J.L.Moreno)認為：「人類最小的基數是二」，因為人們可透過在關係中互動而成長。他認為每個人的內在皆有自發性與創造力，透過暖身可以提升自發性，進而提升人的創造力，有意識的自發性所帶動的創造力是具有療癒力的，可以幫助人覺察、互動、共創、解困，產生新觀點與新的行為
- 我們三天的工作坊將結合生態治療、表達性藝術治療與心理劇，透過自然生態元素來恢復注意力、復甦五感。透過團體室內外的覺察探索，以行動具象化方

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

式去、體驗生態系統、四季的療癒循環(healing circle)、生態光譜、生態雕塑、生態演藝、生態掃描、生態漫遊等來覺察，探索，啟動自發性與創造力，表達、演出、分享來整合身心靈與統整自我。

🌀課程歷程與內涵🌀

- 接近大自然前先安心
- 由室內的生態元素開啟心靈
- 喚起內在的自然生態連結經驗
- 擴展對自己的認識
- 專注開放接納一切生命
- 深度進入戶外自然片刻
- 以激發內在的新觀點與創造力
- 在團體生態系統的共創、探索、演出、分享與整合

🌀對象🌀

對自然生態療癒或表達性藝術治療或心理劇有興趣,可以在團體中與人互動、分享、共創與也可以將注意力放回自己，覺察探索體驗。

第八期 8 月 9 - 12 日(星期二~五)

自我療癒心理劇工作坊

講師：伍淑蘭心理師

學歷

中國文化大學心理輔導研究所

經歷

- | | |
|----|---|
| 現任 | 點亮心燈心理諮商所諮商心理師/心理劇導演 伯特利身心科診所諮商心理師/心理劇導演 安立身心診所、林正修診所諮商心理師 |
| 現任 | 新竹市竹塹社區大學關係療癒-表達性藝術治療課程講師 新竹縣輔導教師與社區機構實習心理師專業督導 |
| 曾任 | 心寧心理諮商所所長 松德精神科診所表達性藝術治療師、催眠治療師 新竹地方法院婚姻與家庭治療師 國立中興大學、中國文化大學諮商中心諮商心理師 新竹縣(市)國中小學生諮商中心遊戲治療師、諮商心理師 內政部少年之家與天主教藍天家園諮商心理師、講師 苗栗縣愛加倍社區關懷協會附設彩虹之家遊戲治療師、講師 國立空中大學社會科學系講師 新竹縣湖口仁慈醫院精神醫學部社工師 |

專業證照

1. 美國團體心理治療、心理劇與社會計量學會認證心理劇導演/準訓練師
2. 國際哲卡莫仁諾心理劇學院認證心理劇高級導演
3. 臺灣心理劇學會認證心理劇導演

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

4. 臺灣諮商心理學會認證合格諮商督導
5. 中華民國諮商心理師執照

專長

1. 心理劇、催眠、婚姻與家族治療、遊戲治療、親子諮詢
2. 擅長處理憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群
3. 擅長處理童年早期創傷、霸凌、性侵與家暴、失落與悲傷輔導

團體帶領取向(團體規模：20 人)

心理劇是透過戲劇的手法來探索真理的科學，由奧地利精神科醫師 J. L. Moreno 所創。心理劇創造一個彷彿似真的心靈舞台，把內心上演的小劇場具體呈現，在這裡可以跨越過去、現在、未來，穿越想像與夢裡的時空，因此，在這裡.....你可以跟過去的內在小孩和解，可以跟原生家庭的父母和解，可以修復親密關係獲得療癒，更重要的是可以重新擁抱自己，接納不完美的自己。

在心理劇的劇場裡，主角、輔角、導演均活在此時此刻，我們具體呈現此刻內心的真實，以主角為中心，以角色交換為引擎，透過自發創造性的歷程，遇見更美好的自己，練習對自己好，跟自己親密，或與重要他人親密，所有的療癒都是自我療癒，讓我們一起在劇場練習，勇敢的做自己！

研習結束後將另行核發美國團體心理治療、心理劇與社會計量學會認證心理劇時數證明書。

第九期 8 月 15 - 17 日(星期一~三)

內在自我探索與自我照顧工作坊

講師：李素芬心理師

學歷

- 國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士 (92~98.12)
- 高雄師範大學輔導研究所碩士 (88~91)
- 東海大學社會工作系 (75~79)

經歷

- 專任：國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系諮商心理組專任助理教授 (104.8 迄今)、張老師基金會專任「張老師」10 年 (79.7~88.9)、中山大學諮商輔導中心專任輔導老師 3 年 (90.01~92.08)、中國文化大學心理輔導系專任助理教授 (99.2~104.7)
- 兼任：臺北「張老師」心理諮商中心諮商心理師、中崙診所兼任諮商心理師、臺北市政府員工協談中心特約諮商心理師、臺灣科技大學兼任輔導老師
- 曾任：歷年來擔任多所學校及社區單位之諮商師工作，包括臺灣師範大學、新莊高中、世新大學、樹德科技大學等校以及現代婦女基金會、臺北市信義區健康服務中心、臺北縣家暴與性侵害防治中心、臺北市社區心理衛生中心、高雄縣政府社會局、中華溝通分析協會澄清協談中心、板橋心理衛生中心等社區單位

專業資歷

- 證 照：中華民國諮商心理師執照
- 長期訓練：溝通分析學派訓練及完形治療師訓練
- 諮商實務經驗：個別諮商、團體諮商、心理測驗、個別諮商督導、團體諮商督導

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

等計約一萬小時專業訓練、工作坊講師等合計約三千小時

專長

完形治療、情緒焦點治療、溝通分析學派、諮商理論與實務、諮商技術訓練、團體諮商理論與實務、社區諮商實務

團體帶領取向(團體規模：24 人)

一、課程介紹：

這是一個結合溝通分析學派、完形治療學派以及內在孩童概念所設計而成的工作坊，目的為協助成員探索與了解自己之自我狀態與內在孩童，並進而運用不同自我之狀態來照顧自己的內在孩童，達成自我照顧的功能。

- 目標：從自我狀態的理解認識內在孩童、與不同自我狀態的內在孩童接觸、運用不同之自我狀態來進行自我照顧
- 內涵：
 - 1.運用內在孩童卡進行自我探索
 - 2.自我狀態的探索
 - 3.從自我狀態引導成員探索自己的內在孩童
 - 4.進行順應型孩童之接觸與自我照顧
 - 5.與嬰兒期、幼兒期、學齡前期、學齡期之自我進行內在對話
 - 6.進行自由型孩童之接觸與自我照顧
 - 7.進行批判型父母自我狀態之接觸及照顧受批判之內在孩童
 - 8.運用成人自我狀態來進行自我照顧
 - 9.與照顧型父母自我狀態接觸並運用其能量來進行自我照
 - 10.統整與回饋

二、對象：

對下面這段文字有共鳴，且有意願跟自己接觸，運用自我來自我照顧的伙伴～
有時面對壓力很大、心情疲憊的自己，你是怎麼進行自我照顧的呢？你知道你自己要什麼嗎？

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

有時候你可能常搞不懂自己是怎樣的一個人？因為你常常看到自己有各種不同的面貌，就像你的心裡住著各種不同面貌的小孩。你發現自己有時充滿愛心？有時嚴厲批判他人？有時天真浪漫，一個人也很自在？有時好擔心別人會不會討厭我？有的時候其實你並不喜歡自己，甚至有點討厭自己，但你不敢讓別人知道？有時候只為了講錯一句話而嚴厲地苛刻自己？但你會發現那可能都是你！

你想更了解自己、認識一下你的內在孩童，進而更接納自己、照顧自己嗎？歡迎你加入「從自我狀態遇見你的內在孩童——內在孩童探索與自我照顧工作坊」，一起從自我狀態的理解認識你的內在孩童，並且與你不同自我狀態的內在孩童接觸，進而運用不同之自我狀態來進行自我照顧。

第十期 8 月 22 - 24 日(星期一~三)

正念減壓工作坊

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

團體帶領取向(團體規模：20 人)

111 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

一、課程概要：

正念減壓法(MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction program)是 1979 年美國卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)於麻省大學醫學院所創設之課程，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。臺灣醫療體系於 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，讓學員們學習到正念減壓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。(備註：完整課程為帶狀團體課程，前後歷時 8 週，每週上 2.5 小時，外加一日整天練習，總時數約為 28 小時。)