

第 1 期 1 月 29- 31 日(星期一~三)

「關係中的自我安定」心理劇工作坊

講師：張祐誠 諮商心理師

學歷

- 國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組 博士 (2020/02)
- 國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組 碩士畢業 (2011/1)
- 國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組 學士畢業 (2006/6)

現職

- 毛蟲藝術心理諮商所專業執行長 / 督導 / 諮商心理師
- 臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任助理教授

經歷

1. 淡江大學教育心理與諮商所助理教授 (2021 .08~ 2023 .07)
2. 毛蟲藝術心理諮商所 所長 (2019.09~ 2021.08)
3. 毛蟲藝術心理諮商所諮商心理師 / 執行長 (2018.04 ~ 2019.09)
4. 毛蟲藝術心理諮商所諮商心理師 / 副所長 (2014.09 , 2015.10 ~ 2018.04)
5. 2019 年台灣諮商心理學會傑出心理師獎 (社區機構領域)
6. 青少年安置機構人際關係團體帶領者 (2015.04 ~ 06)
7. 家庭扶助基金會兼任心理師與團體帶領者 (2014 ~ 2016)
8. 台北監獄戒毒班家庭關係修復團體帶領者 (2014.10 ~ 12)
9. 台中基地兼任諮商心理師 (2013)

113 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

10. 彰化縣學生輔導諮商中心專任心理師 / 適性輔導組組長 (2011.08 ~ 2014.08)
11. 台北市立和平高級中學輔導活動科代理教師 (2011.01~07)
12. 台灣師大心輔系育幼院院童輔導攜手計畫助理與督導 (2009 ~ 2011)

專業資歷

1. 諮商心理師 高考及格 諮心字第 0 01727 號 (2011.04)
2. 台灣諮商心理學心理諮商督導證書 臺諮心督證字第 1 090009 號 (2020.04)
3. 中等教師證 中等字第 9601303 號 (2007.06)
4. 特殊教育身心障礙類師資 特學字 491010012 號 (2007.06)
5. 台灣心理劇學會認證導演 (CPCP) / 訓練師 (T EPEP) (2021.07)
6. 美國心理劇、社會計量以及團體心理治療考核委員會 (American Board of Examiners in
7. Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy Psychotherapy · 簡稱 ABEABE) 認證導演 (CPCP) / 訓練師 (T EPEP) (2023.07)

專長

1. 取向：心理劇 / 焦點解決諮商 / 多元文化與華人諮商
2. 專長：情緒困擾、創傷治療、家庭關係、危機處理

團體帶領取向(團體規模：24 人)

∞核心概念∞

113 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

心理劇(Psychodrama)是由奧地利的精神科醫師莫雷諾(Jacob Levy Moreno)所發展出的心理治療學派，隱喻「人生如戲」，我們在各自的生命舞台上演出精彩人生，並相信人的困擾來自於關係，以及整體「社群文化」的影響，因此將戲劇元素融入自我探索過程中，在團體成員的信任與支持中，學習運用替身、角色扮演、角色交換等不同活動，以進入關係對方的視角，看見互動的僵化模式，促發更深的理解與同理後，暖化出創造力與自發性，帶出行動上的改變。

這三天的工作坊，將介紹莫雷諾和心理劇理論的重要概念，實際練習心理劇的技術與體驗，並融入帶領者沈浸鑽研的華人文化視框和情緒調適技術，讓學員能帶著對自己身心、關係與文化的覺察，學習如何在關係中安定自己。

🌀團體歷程規劃🌀

日期	主題	活動內容
1月29日上午	簡介心理劇理論： 五元素	<ul style="list-style-type: none">• 介紹心理劇重要理論• 運用「社會計量」凝聚團體信任與目標
1月29日下午	「角色理論」的運 用與體驗	<ul style="list-style-type: none">• 認識角色理論• 結合情緒調適理論，學習安定自己
1月30日上午	「社會原子圖」的 運用與體驗	<ul style="list-style-type: none">• 「社會原子圖」實做：認識重要關係• 角色對話體驗
1月30日下午	不一樣的同理～ 「替身」的運用	<ul style="list-style-type: none">• 學習基礎的「替身」實作• 心理劇體驗
1月31日上午	心理劇演出	<ul style="list-style-type: none">• 體驗心理劇的整合
1月31日下午	總整理	<ul style="list-style-type: none">• 運用「社會計量」回顧團體過程與統整• 祝福與相互回饋

*內容會依據實際團體動力與成員狀況作微調

113 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 2 期 1 月 29 – 1 月 31 日(星期一~三)

早期經驗與生活風格工作坊

講師：黃素菲教授

學歷

Post-Doctoral Research at Psychology Department of York University,
Toronto Canada

國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士

國立臺灣大學心理學系學士、心理研究所碩士

經歷

臺北市教師研習中心「教師諮詢服務專線」諮詢教授 (89 年迄今)

國立師範大學、輔仁大學心理系兼任教授

臺灣輔導與諮商學會理事 (89-100, 108-迄今)

臺灣生涯發展與諮詢學會理事長 (105.7-107.6)

曾任陽明大學人文與社會教育中心教授

教育部「北區大學校院輔導中心諮詢委員」(85.2-90.7)

專業資歷

中華民國諮商心理師執照

專長

敘事治療、諮商督導、生涯諮商、人際關係與溝通、情緒調適等

團體帶領取向(團體規模：24 人)

一、核心概念：

「故事即人生」是阿德勒的名言。他說每個人在幼年為了克服無能感，維護存在感、安全感、價值感，在 5 歲左右便發展出一個關於自己的故事 (自我觀)，關於自己和人群的關係的故事，關於人生是甚麼的故事 (世界觀)，關於找到自己的定位 (優越目標) 和人生路徑 (行為動向) 的故事。這個幼年建構的故事即人

113 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

生原型，爾後發展成生命風格。

故事敘說的理念認為「知識是由個人與文化建構的」。我們的個我感 (personhood) 與認同 (identity)，都深深根植於日常生活中鼻息仰賴、習焉不察的文化中，而敘說 (narrative) 提供了自我與文化之間的橋樑。原則上，這樣的知識建構過程沒有止境，無論是說故事 (意義塑成) 或聽故事 (意義理解)，整個過程最重要的是意義的開顯與理解的問題。所以不可能有絕對的知識，一切知識都跟情境有關，且會隨著情境改變。

這三天的工作坊，將介紹阿德勒及其理論的重要概念，體驗阿德勒理論對生命故事的假設，並以個人的生命經驗為主軸，進行家庭星座圖、早期經驗、虛構目的論、生命風格的介紹與實作，探尋生命經驗中所開顯的主題與意義，依循生命故事的精神，打開早期經驗的銘印，開啟多元觀點與多重視角，在生命的時間軸中創造生命空間，以萃取生命意義，讓人生長成一株繁花錦簇的生命之樹。

二、「早期經驗與生命風格工作坊」團體歷程規劃：

日期	主題	活動內容
1 月 29 日上午	介紹阿德勒	<ul style="list-style-type: none">• 介紹阿德勒及其理論的重要概念• 體驗阿德勒理論對生命故事的假設
1 月 29 日下午	家庭星座圖	<ul style="list-style-type: none">• 家庭星座圖實作：我的家庭星座圖• 家庭星座圖的四個重點• 舉例說明
1 月 30 日上午	早期經驗	<ul style="list-style-type: none">• 早期經驗實作：探索其中的重要性或主觀意義• 舉例說明• 焦點訪問
1 月 30 日下午	虛構目的論	<ul style="list-style-type: none">• 虛構目的論實作：生命願景• 由虛構目的到生命風格
1 月 31 日上午	生命風格	<ul style="list-style-type: none">• 人格的統一與型態• 生命風格實作：生命風格與自我命題
1 月 31 日下午	總整理	<ul style="list-style-type: none">• 回顧團體過程、統整、內化、祝福

113 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第三期 2 月 5 - 7 日(星期一~三)

正念冥想及壓力管理工作坊

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：24 人)

一、課程概要：

113 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

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。