

第 1 期 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生原型，爾後發展成生命風格。

110 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

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 26 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 26 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 27 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 27 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 28 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 28 日下午	總整理	<ul style="list-style-type: none">• 回顧團體過程、統整、內化、祝福

第 2 期 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)

110 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

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？

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3期 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

臺灣正念工坊執行長

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：風行全球，哈佛醫學院、Google、麥肯錫、蘋果都在用》，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：

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，三十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

110 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

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。)