112 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 1 期 1 月 30 日-2 月 1 日(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 30 日上午	介紹阿德勒	• 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 30 日下午	家庭星座圖	• 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 31 日上午	早期經驗	• 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 31 日下午	虛構目的論	• 虛構目的論實作：生命願景 • 由虛構目的到生命風格
2 月 1 日上午	生命風格	• 人格的統一與型態 • 生命風格實作：生命風格與自我命題
2 月 1 日下午	總整理	• 回顧團體過程、統整、內化、祝福

112 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　2 月 2 - 4 日(星期四~六)

聚焦亮點正向人生工作坊

講師：林世莉心理師

學歷

中國文化大學教育與心理研究所 碩士

經歷

1. 啟宗心理諮商所所長
2. 中華民國諮商心理師公會全國聯會監事
3. 台北市諮商心理師公會理事(第四、五屆副理事)
4. 華人婚姻家庭心理健康諮詢協會秘書長
5. 台北市國小專輔老師大同區、萬華區督導
6. 國立北護大學、空大、致理科技等大學兼任講師、心理師、督導
7. 臺灣士林地方檢察署/法務部桃園少年輔育院/璽恩/相親銀行特約心理師、團體訓練員、講師
8. 台電/台鐵/衛福部老人/戒癮者/銀髮人才資源中心特約訓練講師、督導
9. 董氏基金/各地家扶中心/各地家庭教育中心/各地生命線特約講師、督導、心理師
10. 紀達/季達職涯/擺渡公司/1111 人力銀行/各地就業站特約講師、督導
11. 寰宇基金會/純潔協會(兒少老人據點) 督導、訓練講師
12. 國軍心理輔導幹部儲訓/北區 4&12 區心輔士官訓練講師、團體督導
13. 前救國團張老師基金會心理師、督導、部門長、發言人
14. 台灣各企業員工協助方案主要推動人之一

專業證照

1. 諮商心理師證照：93 年諮商心理師考試及格—證書字號(諮心字第 000380)
2. 諮商專業督導證照：台諮心督字第 106031102 號
3. 老人長照服務人員證照：台北市長照字第 Q220195355_01 號

4. 講師證：講字第 089180 號
5. 大陸：一級諮詢師證照；(2010)成證內民字 11125 號、證書編號 0917001540100299
6. 病人自主法：合格諮商心理師

專長

1. 焦點解決短期諮商學派
2. 造就人生與正向生命開展
3. 親子關係溝通與經營
4. 婚姻衝突危機與化解
5. 自我探索/原生家庭動力與親密
6. 人際關係衝突與化解
7. 天賦探索與生涯規劃轉化
8. 壓力調適與情緒管理
9. 悲傷輔導與療癒
10. 家暴受虐婦女與目睹家暴兒童團體輔導與講座
11. 企業員工協助方案建置
12. 諮商專業理論/團體輔導/督導訓練

特殊榮譽

1. 榮獲民國 97 年張長財先生紀念獎助優秀諮商專業人才
2. 榮獲民國 88 年全國大專優秀青年
3. 榮獲民國 85-88 管理雜誌台灣前 500 名演講講師
4. 各媒體(電視台、報紙、廣播、雜誌採訪):受訪 500 次以上張老師月刊 office 專訪--心靈教練遇見工作上的貴人各報章雜誌採訪/專訪眾多(一年最高受訪 285 次)
5. 與勞委會共同推動企業界員工協助方案(EAPS,促進立法成功)
6. 獲得台灣產物服務協會創新優良獎(啟宗心理諮商所，台灣唯一一家獲得此獎項)

團體帶領取向(團體規模：24 人)

ঌ緣起ঌ

從小父母總是期待家中每個孩子將來是有成的，未來在社會社成為一個有用的人，所以每個人從小就被要求建立良好學習或生活規範，建立過程中常經歷不斷被糾正、被修改，「錯就要修正，不對就要改」這樣的耳提面命口語中成長，因此在幼小

心靈易栽種的「我是不好的」這樣個念頭，建立出負向自我概念，也因此在人生遭遇困境時，腦海裡最快浮現的是我是否有能力面對?懷疑自己的能力，往往在此猶豫中喪失機會，所以擁有一個正向自我概念的人，隨時有正向眼光，轉眼就發現自己優點與把握周遭資源，不怕挫折與挑戰，可以創造生命無限的可能，所以一個人從小到大，如股能被造就與培養正向性格，是非常重要的。

ঌ核心概念ঌ

聚焦亮點正向人生工作坊採用後現代諮商學派「焦點解決短期諮商理論」為主，其核心信念，人生有如太極圖，有黑有白，也就是人有優點與缺點，有好與不好，一個人的想法或眼光多放在白的也就是看到優點，互動放在建構良好目標行為，開展就是美好關係，當彼此的關係是美好的，要建構的目標就比較容易被啟動，不好的行為或缺點就會自然而然消失。換句話說生活出現困擾時，我們改變往昔習慣思維，不花時間去推論誰對誰錯，陷於不斷指責循環中，或因果推論，而消耗時間與磨損彼此美好關係；相反的是運用「焦點解決」的精神，著重在問題「建構解決之道」，而非問題原因的探討，從正向開始，練習正向眼光與言語，重視成功經驗與找到正向力量，促使當事人小小改變，並發現當事人小改變鼓舞變成滾雪球般大改變，為問題真正帶來解決；如果當事人未改變，只是未找到適合切入當事人的方法，不是在抗拒，當事人是有能力有資源，與當事人互動重點放在現在與未來，無效方法請放棄，有效方法請繼續使用，所以此工作坊是在建立學習者一套短而有效地「問題解決之新思維」。

ঌ聚焦亮點●生命無限可能ঌ

講師林世莉心理師從事諮商輔導工作至今 33 年，從在家庭中被捧為珍珠般的么女，到走向台灣焦點解決正向行動之女的傳奇，有其生命故事。林心理師在 2007 年開始與焦點解決短期諮商理論相遇，不僅將她在諮商輔導個案及教學用外，更將此理論精神與技術類化成個人人格特質，靈活運用在自己生命裡。

2009 年開始歷經師丈腦瘤 10 年 10 次腦部手術，2014 年公公成為植物人，林心理師在照顧家人重擔中更抉擇陪伴師丈人生最後，以心靈親密陪伴病危中的師丈，辭去前景看好的工作張老師金會專職工作，在老公殞落後竟也失去婆家所有地位與資源，爾後又接連四年來爸媽等 7 位至親好友過世，林心理師雖失落與思念家人摯友，但沒有被悲傷失落及打喪志，反而至今仍在諮商界屹立不搖。

2017 年不僅成立啟宗心理諮商所，將師丈深厚的愛轉化服務社會需要的人外，更開辦諮商輔導與專業人員所需傳業訓練與技術，2018 年再成立華人婚姻心理健康

諮詢協會，擴大家庭社會整體的服務，邁向人生另一高峰，這是焦點解決提供一套正向思維幫助一個人在暴風中仍然站立的最佳寫照。因此本工作坊就是要幫助每位參與教師，建構一套問題解決新思維，在未來面對班級經營、親子關係營造、高情緒管理及夫妻婚姻關係等各面向經營，可透過聚焦亮點，必能創造生命無限可能。

團體歷程規劃

日期	主題	活動內容
2 月 2 日上午	與焦點解決相遇	• 焦點解決短期諮商源起介紹 • 焦點解決思維探討 • 聚焦亮點建構目標釐清
2 月 2 日下午	焦點解決短期諮商理念	• 焦點解決基本假設與人性觀 • 焦點解決社會建構觀點探討 • 焦點解決合作系統觀論述
2 月 3 日上午	焦點解決短期諮商架構(一)	• 焦點解決目標架構與技術 • 焦點解決正向眼光 • 焦點解決正向語言 • 焦點解決正向目標設定 • 目標架構演練
2 月 3 日下午	焦點解決短期諮商架構(二)、(三)	• 焦點解決例外成功與假設性解決架構與技術 • 例外成功經驗技術 • 假設性解決架構技 • 技術演練
2 月 4 日上午	焦點解決短期諮商其他技術	• 振奮性鼓舞技術 • 讚美技術 • 評量技術 • 一般化技術 • 家庭作業技術與運用 • 個案演練
2 月 4 日下午	總整理	• 回顧焦點短期諮商之內容與統整、內化與祝福

112 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　2 月 6 - 8 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）

經歷

1. 淡江大學教育心理與諮商所助理教授
2. 毛蟲藝術心理諮商所專業督導 / 諮商心理師
3. 台灣心理劇學會理事長（2022.01-2024.01）
4. 彰化縣學生輔導諮商中心專任心理師（2011.08-2014.08）

專業資歷

1. 諮商心理師 高考及格 諮心字第 001727 號（2011/4）
2. 台灣諮商心理學心理諮商督導證書 臺諮心督證字第 1090009 號（2020/4）
3. 中等教師證 中等字第 9601303 號（2007/6）
4. 特殊教育身心障礙類師資 特學字 491010012 號（2007/6）
5. 美國團體心理治療和心理劇學會（ASGPP）導演（CP）認證 / 訓練師（TEP）

專長

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

112 年寒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)

ꕥ核心概念ꕥ

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。

ꕥ團體歷程規劃ꕥ

日期	主題	活動內容
2 月 6 日上午	簡介心理劇理論：五元素	• 介紹心理劇重要理論 • 運用「社會計量」凝聚團體信任與目標
2 月 6 日下午	「角色理論」的運用與體驗	• 認識角色理論 • 結合情緒調適理論，學習安定自己
2 月 7 日上午	「社會原子圖」的運用與體驗	• 「社會原子圖」實做：認識重要關係 • 角色對話體驗
2 月 7 日下午	不一樣的同理～「替身」的運用	• 學習基礎的「替身」實作 • 心理劇體驗
2 月 8 日上午	心理劇演出	• 體驗心理劇的整合
2 月 8 日下午	總整理	• 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

112 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第四期：夢，讀懂你的潛意識線上進階工作坊

3 月 4、18 日,4 月 8、22 日, 5 月 6、27 日,6 月 3、17 日 (星期六)

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
3. 與己同在—寫給茫然時的你我

112 年寒假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

參加資格

- 曾經參加過汪老師讀夢團體，如：心靈活水讀夢工作坊（實體、線上）等。
- 8 次線上課可以全程出席者。

指定作業

- 每次上課後繳交 500-1000 字心得（word 檔），共 8 次。

團體帶領取向(團體規模：20 人，遇缺不補)

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。