臺北市教師研習中心

114 年暑假「教師心靈活水」(第 4～11 期)實施計畫

一、研習依據：依臺北市高級中等以下學校教師諮商輔導支持服務實施辦法辦理。

二、研習目的：透過不同議題探討，幫助教師自我覺察及統整以紓解教師工作壓力，增進教師心理健康。

三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師、教保服務人員。

四、各期簡介：詳如附件帶團者簡歷與團體取向介紹。

期別	第 4 期	第 5 期	第 6 期	第 7 期	第 8 期	第 9 期	第 10 期	第 11 期
帶領者	李素芬 心理師	李島鳳 心理師	成　蒂 心理師	蘇　貞 心理師	黃柏嘉 心理師	李明蒨 講師	趙慈慧 心理師	羅耀明 講師
名稱	內在孩童探索與自我照顧工作坊	調出和諧韻律，共舞美好關係伴侶團體	家庭溯源工作坊	抹繽紛沐微光和諧粉彩潤心工作坊	跟阿德勒學正向看自己工作坊	音樂裡的情緒探討與實踐工作坊	主人與兩極對話-自我對話與內在整合團體	正念及森林療癒工作坊
正取	**24 人**	**5 對伴侶**	**18 人**	**24 人**	**24 人**	**24 人**	**12 人**	**24 人**
地點	第二研討室	和平實小團輔室	希望心坊紓壓區	第二研討室	第二研討室	希望心坊大團體室	希望心坊紓壓區	希望心坊大團體室
日期	**7 月 14 日** | **7 月 16 日**	**7 月 14 日** | **7 月 16 日**	**7 月 22 日** | **7 月 24 日**	**7 月 29 日** | **7 月 31 日**	**8 月 6 日** | **8 月 8 日**	**8 月 11 日** | **8 月 13 日**	**8 月 18 日** | **8 月 20 日**	**8 月 20 日** | **8 月 22 日**
星期	一～三	一～三	二～四	二～四	三～五	一～三	一～三	三～五
時間	**09:00～16:10**（午餐及午休時間 **11:50~13:30**）							**09:00~20:00**
時數	**3 天 18 小時**							**3 天 2 夜，24 小時**
個人自備項目	無	無	無	含粉彩共計 10 項材料及工具，錄取後另行通知	無	無	無	需住宿，請自備住宿用品
備註	1. 請進入「臺北市教師在職研習網」點選「瀏覽報名」，詳閱「實施計畫」、「**帶團者簡歷與團體取向介紹**」。 2. 工作坊為完整體驗性之團體歷程，非拼盤式課程，歡迎**確實能全程(3 天)參與**的教師報名。 3. 錄取之學員請務必在開課前詳閱**課前通知**，攜帶需自備之物品。							

五、報名日期：即日起至 **114 年 6 月 3 日**(星期二)止。

六、報名方式：**(至多報名 2 期，超過則不符合遴選資格)**

(一)請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(https://insc.tp.edu.tw)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。

(二)報名參加的學員均需填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓帶團者於團體成立前了解學員參與工作坊的動機與期待。無填寫表單者，視同未完成報名程序。表單連結如下：

第 4、6-11 期	https://forms.gle/dyLarB4XjA5Wcv5a9
第 5 期(伴侶團體)	https://forms.gle/3CWpf5yyofGWtFND8

(三)因考量研習資源之活絡性，遴選原則如下：

1.113 年暑假至今未錄取各期教師心靈活水工作坊者，曾錄取但已完成取消、請假手續者不在此列。

2.提交「參加動機與期待」線上表單。

3.學校完成薦派之時間序。

(四)基於團體歷程之順暢性，各期學員為不同校之教師，倘有同校多位教師報名同一期，將依上述 1~3 排序錄取，各校各期原則錄取 1 名教師參加。

(五)各期遴選結果及工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

(六)相關辦法如有未竟之處，另行依本次報名狀況修訂遴選原則。

七、研習時數：依實際參與核給研習時數，惟請假時數超出研習總時數 1/5（3 小時或 5 小時）者，不核予研習時數。

八、注意事項：

(一)備餐：本工作坊為全日課程，上網報名時請勾選葷/素食。

(二)專車：當日本中心登記搭車學員達15人即予派車，相關專車發車資訊，請於臺北市教師在職研習網、本中心網站(https://www.tiec.gov.taipei/)最新消息查閱，或電洽輔導組吳小姐：02-28616942轉226。

(三)哺集乳室：如需使用可於研習當日逕洽研習班輔導員。

(四)無障礙協助及其他，請務必於研習前先行洽詢研習承辦人。

(五)出/缺席

1.請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。

2.取消研習：各期遴選錄取之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

九、聯絡方式：陳瑞霞研究教師，連絡電話：(02)2861-6942 轉 223，傳真：(02)2861-1119，電子信箱：vf2086@gov.taipei。

十、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十一、其　　他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。

114 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 4 期 7 月 14 - 16 日 (星期一~三)

內在孩童探索與自我照顧工作坊

講師：李素芬 諮商心理師

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副教授（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）

曾任　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
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、心理位移、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

114 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：24 人)

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

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。

114 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 5 期　7 月 14 - 16 日 (星期一~三)

調出和諧韻律，共舞美好關係_伴侶團體

講　師：李島鳳 諮商心理師

學歷

臺灣師範大學教育心理與輔導研究所輔導組博士
東吳大學社會工作碩士
政治大學社會學系學士

經歷

現職　如初薩提爾心理諮商所負責人

經歷　國立台北護理健康大學 生死與健康心理諮商系專任助理教授、
實踐大學家庭研究與兒童發展學系專任助理教授
實踐大學諮商輔導中心主任
國健局戒菸專線服務中心副主任

專業資歷

中華民國諮商心理師執照

專長

伴侶與家族治療、自尊與親密關係、失落與家庭關係、生涯與家庭關係；薩提爾模式諮商師、督導、訓練師

團體帶領取向(團體規模：5 對伴侶，共 10 位成員)

招生說明

1. 已婚的伴侶(含同性)
2. 未婚或交往中的男/女 (含同性) 朋友
3. 伴侶關係有一位是教師即可，但會以兩位均為教師身分優先錄取。

114 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

ᔓ核心概念ᔕ

在每段親密關係中，兩人就像共舞的舞者，尋找彼此的節奏與默契。無論是戀人、伴侶，這場舞蹈都需要練習與協調。

「調出和諧韻律，共舞美好關係」 是一個為所有伴侶設計的互動式團體，無論你們是已婚、未婚、交往中，或是同性、異性伴侶，都歡迎加入。我們將透過角色扮演、情感對話、非語言互動等方式，探索關係中的節奏與步伐，學習如何在愛的舞台上同步前行。在這裡，你們將：

1. 發現彼此的情感節奏，建立更深的連結
2. 練習溝通與協調，提升關係的和諧度
3. 體驗互動活動，增進彼此的理解與信任
4. 與其他伴侶分享與學習，共同成長

讓我們一起調整步伐，找回關係中的和諧韻律，共舞出屬於兩人的美好未來。

114 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 6 期 7 月 22 - 24 日(星期二~四)

家庭溯源工作坊

講師：成　蒂 諮商心理師

學歷

美國德州大學(奧斯汀分校)諮商碩士

經歷

現任　台北市旭立諮商中心諮商心理師

曾任　中原大學學生輔導中心主任

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

薩提爾模式家庭重塑專業認證(SPDM)

薩提爾模式伴侶家庭治療專業認證(SPDM, NSI)

專長

薩提爾模式伴侶家庭治療、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

114 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：18 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，使我們無法成為真正的自己，亦阻礙了成年後親密關係的發展。

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，來轉化原生家庭對我們的影響，重建內在自我力量。

主題包括：

1.與父母家人的未了情結。

2.溝通姿態與互動。

3.家庭規條。

4.塑造自我的信念與價值感。

5.探索對父母未滿足的期待。

6.擁有內在資源與力量。

我們將經由這樣的旅程，去冒險和探索生命歷程與自我相遇，覺察個人的溝通模式，以成人的角度重新認識父母，並與原生家庭建立新的連結。

114 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 7 期 7 月 29 - 31 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

現任	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
曾任	新北市教育局學生輔導諮商中心 分區外聘督導
	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 特約職涯諮詢師、外聘督導
	華人心理治療基金會 兼任心理師
	新北市犯罪被害人保護協會 特約心理師/講師
	勵馨基金會蒲公英諮商中心 特約心理師

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

114 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

專長

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	和諧粉彩色彩療癒紓壓、心靈牌卡融合運用

團體帶領取向(團體規模：24 人)

本課程融合和諧粉彩、藝術治療、正念精神、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>

114 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 8 期 8 月 6－8 日(三~五)

跟阿德勒學正向看自己工作坊

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)

꧁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！？

114 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

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！

ꕥ團體歷程規劃ꕥ

日期	主題	活動內容
8 月 6 日上午	生命風格與人生任務	• 人生三大任務 • 軟性決定論 • 為自己設定合理的期待
8 月 6 日下午	生命風格與早年回憶	• 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
8 月 7 日上午	生命風格與情緒管理-1	• 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
8 月 7 日下午	生命風格與情緒管理-2	• 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
8 月 8 日上午	生命風格與親密關係	• 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」
8 月 8 日下午	勇氣與鼓勵	• 回顧/統整課程中的學習 • 學習自我鼓勵與自我照顧

114 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 9 期　8 月 11 - 13 日 (星期一~三)

音樂裡的情緒探討與實踐工作坊

講　師：李明蒨 心理諮詢師

學歷

TQUK 心理諮詢師資格
德國海德堡音樂暨表演藝術大學
德國科隆音樂大學 Aachen 分校 音樂教育， 鋼琴演奏雙碩士
德國 Alanus 大學華德福教育研究所

經歷

德國華德福學校鋼琴指導
任教於臺灣藝術大學音樂系、國立臺灣海洋大學、崇光社區大學、基隆高中音樂資優班等學校
曾任臺北愛樂電臺 「換個方式聽音樂」主持人

專業資歷

美國自然醫學會講師
風潮唱片講師
經常受邀演講主題：「音樂與心靈」、「音樂紓壓」

專長

音樂教育、鋼琴演奏

著作

「鋼琴演奏的理論與實際」、「德國晃蕩學琴簿」、「琴鍵上的咖啡館」、「用音樂開發學習力」(附 CD)、「聆聽自己　聽懂別人」(附 CD。獲選 2011 年國民健康好書)、「大腦的音樂體操」(附 CD)、「幸福的熟年音樂養生書」(附 CD)、「專注力效率 UP」(附 CD)、「孩子你好請多指教」(附 CD)「翻轉心靈魔法盒」 (CD+手冊)

114 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

專欄

「Muzik」古典音樂雜誌、「熟年誌」、「康健部落格—名家觀點」、「張老師月刊」、「吾愛吾家」雜誌、「Musico」音樂圈親子專欄

FB 粉絲專頁

李明蒨音樂台

團體帶領取向(團體規模：24 人)

音樂超越言語，直接與心對話。心的語言需要被聆聽，而得以紓壓釋放。本期工作坊將探討音樂中蘊含的情緒，也透過音樂共鳴釋放壓抑的心情。

8/11(上午)　作曲家的音樂療癒、五志與五臟概說

8/11(下午)　舒眠音樂會（現場鋼琴演奏體驗）

8/12(上午)　作曲家的音樂療癒

8/12(下午)　自然聲音療癒音樂會 (走入陽明山前山公園體驗)

8/13(上午)　作曲家的音樂療癒

8/13(下午)　情緒對話音樂處方箋(找到屬於自己的樂音)

114 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 10 期 8 月 18 ~20 日(一~三)

主人與兩極覺察 - 自我對話與內在整合團體

講師：趙慈慧 諮商心理師

學歷

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士
國立台北教育大學心理諮商學系碩士

經歷

現任 旭立文教基金會 執行長
旭立心理諮商中心 諮商心理師/諮商督導
台北市學生輔導諮商中心 外聘督導

曾任 北市聯合醫院婦幼院區兒童心智科/婦女身心門診社會工作師/諮商心理師
心路、雅文、善牧、現代婦女等基金會 外聘督導
家庭扶助基金會附設大同育幼院 外聘督導
北市與新北市家庭暴力暨性侵害防治中心 特約心理師
北市政府員工諮商中心 / 北市警察局 特約心理師
北市府社會局老人福利科 社會工作師
國立台北教育大學心理諮商系 助理教授
國立護理健康大學生死與健康心理諮商系 助理教授

專業資歷

中華民國「諮商心理師」證照
中華民國「社會工作師」證照
完形取向長期專業訓練結業
情緒焦點治療伴侶諮商(EFCT)及個別諮商(EFIT)長期專業訓練結業
台灣諮商心理學會「心理諮商督導」專業認證
台灣性諮商學會與性教育學會「性諮商師」專業認證
薩提爾模式「婚姻與家庭治療師」專業認證
美國催眠師協會「ABH /PASH 催眠師」專業認證

114 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

專長

情感與親密關係、伴侶/夫妻婚姻諮商、親子關係、中年危機議題、成人性議題、原生家庭依附創傷議題、內在小孩創傷療癒、個人自我接納與內在整合、心理諮商之專業督導

團體帶領取向 (團體規模 12 人)

過往生命歷程逐漸形塑出我們內在多元豐富的特質，有些特質是在生命關鍵時刻為了求生存保護自己而形成，成為我們所倚重、喜愛、接納的一極特質群，身為主人的我們有時候因過度使用這一極的特質不知不覺中付出代價，有些特質在未經覺察下被我們忽略、否認、壓抑，這些是不被我們理解喜愛的另一極特質群，我們可以辨識與覺察這些「接納」VS.「不被接納」的「兩極」特質群組各自帶給我們人生的優勢好處與負擔代價！

這個團體，將運用完形治療等多元方式進行經驗性活動、空椅對話練習和小組討論等方式，探索與覺察這些不被我們接納的特質裡面擁有的資源與力量！增強主體性自我的力量，做回自己的主人~就能好好整合內在兩極特質對立衝突的拉扯或是處理一極特質過度發展的失衡困擾，當我們對於卡住的生命能量和未竟事務有更清明覺察，我們就能發揮主人的智慧力量，轉化不合時宜的舊選擇，重新為自己做出更有彈性、更合適自己的生命選擇。

進行方式：經驗性活動、空椅對話練習、小組討論等。

適合對象：想增進對內在兩極的覺察、更認識或整合自我特質的人。

ꕥ團體歷程規劃ꕥ

日期	主題	活動內容
8 月 18 日 上午	我是誰？	• 課程與進行方式介紹 • 團體期待分享 • 主體我與兩極課程概念說明 • 社會我與本質我

114 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

8 月 18 日 下午	家庭溯源	• 原生家庭成長經驗與求生存策略 • 未竟事宜與未滿足渴望 • 主體我建立與二極特質發展
8 月 19 日 上午	主人與兩極 （一）	• 主體我探索 • 喜歡與不喜歡，接納與不接納特質探索 • 空椅對話練習
8 月 19 日 下午	主人與兩極 （二）	• 團體經驗性活動 • 兩極特質探索與整理 • 空椅對話練習
8 月 20 日 上午	主人與兩極 （三）	• 團體經驗性活動 • 未竟事宜與未滿足渴望 • 空椅對話練習
8 月 20 日 下午	主人與兩極 （四）	• 團體經驗性活動 • 團體回顧與整理 • 寫給主人與兩極的信

114 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第 11 期 8 月 20 ~22 日(三~五)

森林很想療癒你，只是你不肯放過自己

正念與森林療癒工作坊

講師：羅耀明 老師

學歷

國立臺灣師範大學社會教育系博士
國立中正大學成人及繼續教育系碩士
華梵大學東方人文思想所碩士

現職

國立雲林科技大學通識教育中心 兼任助理教授
國立臺北護理健康大學高齡健康照護系業界教師
靜宜大學通識教育中心 兼任助理教授
生死關懷教育推廣協會 副理事長
台灣正念學學會 常務理事暨正念療育資深督導師
台中市社會局社工師 哀傷輔導外聘督導
臺灣安寧照顧協會 公關委員
台灣正念工坊＆今心學院 正念生死學工作坊導師
張老師基金會台北 義張正念與生死學工作坊導師
童綜合醫院 醫療倫理委員會委員
馬來西亞生命線協會 特聘課程導師
山貓森林發起人暨森林療癒、生物多樣性 ESG 計畫顧問

專業證照

臺灣正念學學會認證之正念療育資深督導師
臺灣安寧照顧協會社區安寧療護推廣員
教育部部定助理教授

114 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

專長

正向心理學、森林療癒、正念自癒力、生死教育、悲傷輔導、正向人格與人際溝通。

團體帶領取向 (團體規模 24 人)

現代人常身兼數種角色，生活在忙碌且高壓的社會競爭裡，如同「忙」字，忙到心亡了，失去自我，也失去了與大自然的連結。

正念與森林療癒是現代人調節情緒、增進身心復原力的具體實踐方法，本工作坊將帶領學員在正念實作與森林療癒的體驗中，開發覺察力，發展屬於自己的身心療癒配方，並促進個人與自己、與大自然的和諧關係，感受身心靈合一的完整，享受活在當下的幸福。

進行方式：講授、播放影片、小組討論、正念及森林療癒體驗式活動。

適合對象：想找回專注、平靜、接納與穩定自己的人。

歷程規劃

日期	主題	活動內容
8 月 20 日上午	美感經驗，來自正念	• 美感來自 being，回到當下的存在感，讓感官與外界的連結。 • 什麼是正念的核心概念？為何需要正念？正念的實證研究。
8 月 20 日下午	森林療癒，實證研究	• 森林療癒是應用不同自然元素的刺激，使身心進入恢復狀態，強化免疫力，改善心理健康，是預防醫學的概念。 • 注意力恢復理論。透過與大自然的覺察，體驗大自然的療癒力。
8 月 20 日晚上	放慢腦波，享受睡眠	• 認識腦波、大腦的腦脊液與疲勞物質。學習正念睡眠的操作方法，提升睡眠品質。 • 感受森林與大自然的呼吸韻律，想像天空與大地涵融與承載萬物，在大自然的懷抱裡沈睡。

114 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

8 月 21 日上午	享受食物，凝視自然	• 覺察食物與大自然的關係，聆聽身體的聲音，感受身體的需要與想要，讓飲食導向身心輕鬆無負擔。 • 凝視大自然，感受大自然的療癒力。
8 月 21 日下午	身體掃描，心流體驗	• 回到中心線，減輕肌肉與骨架壓力。身體掃描，凝視身體。認識壓力慣性反應的迴圈。 • 正念覺察，認真不是緊張用力，是放鬆的專注。從五感知覺中，練習專注投入，進入心流忘我。
8 月 21 日晚上	萬籟俱寂，星空呢喃	• 在大自然裡席地而坐，閉上眼睛，戶外靜心，星空話語。 • 以自己為圓心，聆聽天空與森林裡的聲音，將不同的聲源畫下來，紀錄連結的感受與想法。覺察焦慮與想像，不被念頭綁架，回到當下的單純。
8 月 22 日上午	生命之樹，森林散步	• 感受自己與大樹與天地的連結，生命的存在相互依存。生命樹與我的生命故事。 • 沒有要去哪裡，正念散步本身就是目的。有覺知的走路，可舒緩煩燥情緒，找回靈感。
8 月 22 日下午	走進森林，看見彩虹	• 走進森林，尋找森林裡的彩虹，看見生命的彩虹。 • 依照當下靈感與創意聯想，製作屬於自己的森林療癒元素。

註：課程內容僅供參考，實際上課可能因當下情境而需要臨時調整，懇請理解與見諒。