

# 115 年暑假心靈活水

第 5 期 7 月 6 日-7 日(兩天一夜)

## 【森林很想療癒你-正念與森林療癒】團體

講師：羅耀明 博士

### 學歷

國立臺灣師範大學社會教育系博士

### 現職

靜宜大學通識中心助理教授

生死關懷教育推廣協會 顧問

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

慈濟基金會新加坡分會 正念與人文關懷講師

台灣正念學學會 常務理事暨正念療育資深督導師

台灣正念工坊 & 今心學院 正念生死學工作坊導師

山貓森林發起人暨森林療癒、生物多樣性 ESG 計畫顧問

### 課程介紹

#### 【詳述版】

教師身兼數種角色，別讓忙碌切斷了你與自己、與大自然的連結。正念與森林療癒，是現代人調節情緒、增進韌力的良方。本工作坊將帶領教師們在正念實作與森林療癒的體驗中，開發覺察力，調和情緒，發現自己的秘密森林，發展屬於自己的身心療癒配方，並促進個人與他人、與大自然的和諧關係，享受活在當下的幸福，增進情緒韌力。

進行方式：講授、影片、小組討論、繪畫創作，以及多種正念及森林療癒體驗活動。

適合對象：想找回專注、平靜、穩定、接納與認識自己的教師。

### 團體歷程規劃(團體規模 24 人)

日期

主題

活動內容

## 7月6日（一）

### 第一堂

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？為何森林療癒需要正念？

正念享受自然滋養（晚餐）

### 第二堂

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。

### 第三堂

我是自然，森林創作

- 感受自己與大樹與天地的連結，生命的存在相互依存。看見自然元素與生命事件的關聯與意義。
- 創作屬於自己的秘密森林。

正念享受自然滋養（晚餐）

### 第四堂

秘密森林，森羅萬象

- 覺照森林元素與自己生命的關聯。
- 分享秘密森林，森羅萬象許崢嶸。

### 第五堂

回首心路，放慢腦波

- 想像天空守護與大地承載，走生命起落無常的心路。走累了，在大自然的懷抱裡沈睡。
- 戶外靜心，星空夜語。

## 7月7日（二）

### 第一堂

正念伸展，無界之心

- 正念瑜伽伸展。
- 靜心萬籟俱寂。

正念享受自然滋養（早餐）

### 第二堂

森林散步，看見彩虹

- 有覺知的走路，沒有要去哪裡，正念散步本身就是目的。
- 在森林裡突破他人眼光，成為自己，走自己的路，看見彩虹。

|                 |           |                                                                                                            |
|-----------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第三堂             | 走進自然，化為自然 | <ul style="list-style-type: none"> <li>我是一棵樹，一棵會走路的樹，每一步都是目的地。</li> <li>我就是大地，我就是風，我就是流水，我就是天空。</li> </ul> |
| 享受自然滋養（午餐），休息充電 |           |                                                                                                            |
| 第四堂             | 凝視自然，聆聽需要 | <ul style="list-style-type: none"> <li>凝視大自然，感受大自然的療癒力。</li> <li>聆聽身體的聲音，看見身心的需要與想要。走出來森林，帶走森林。</li> </ul> |
| 第五堂             | 秘密森林，森羅萬象 | <ul style="list-style-type: none"> <li>敘說秘密森林，欣賞彼此的森林故事。</li> <li>分享正念與森林療癒的看見與喜悅。</li> </ul>              |

註：課程內容僅供參考，實際上課會因當下情境與天候而需要臨時調整，所有的調整皆是希望讓參與教師們獲得最大的學習效果，懇請理解與見諒。

第 6 期 7 月 13 ~15 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  
旭立伴侶與家庭心理諮商所所長  
台北市學生輔導諮商中心 外聘督導曾任

### 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

### 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 12-16 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。

## 團體歷程規劃

| 日期             | 主題           | 活動內容                                                                                                          |
|----------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 月 13 日<br>上午 | 我是誰？         | <ul style="list-style-type: none"><li>課程與進行方式介紹</li><li>團體期待分享</li><li>主體我與兩極課程概念說明</li><li>社會我與本質我</li></ul> |
| 7 月 13 日<br>下午 | 家庭溯源         | <ul style="list-style-type: none"><li>原生家庭成長經驗與求生存策略</li><li>未竟事宜與未滿足渴望</li><li>主體我建立與二極特質發展</li></ul>        |
| 7 月 14 日<br>上午 | 主人與兩極<br>(一) | <ul style="list-style-type: none"><li>主體我探索</li><li>喜歡與不喜歡，接納與不接納特質探索</li><li>空椅對話練習</li></ul>                |

|                |                |                                                                                                     |
|----------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 月 14 日<br>下午 | 主人與兩極<br>( 二 ) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 團體經驗性活動</li> <li>• 兩極特質探索與整理</li> <li>• 空椅對話練習</li> </ul>  |
| 7 月 15 日<br>上午 | 主人與兩極<br>( 三 ) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 團體經驗性活動</li> <li>• 未竟事宜與未滿足渴望</li> <li>• 空椅對話練習</li> </ul> |
| 7 月 15 日<br>下午 | 主人與兩極<br>( 四 ) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 團體經驗性活動</li> <li>• 團體回顧與整理</li> <li>• 寫給主人與兩極的信</li> </ul> |

第 7 期 7 月 21 – 7 月 23 日(星期二~四)

## 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：12-16 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                                                                                                |
|-------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月21日<br>上午 | 介紹阿德勒 | <ul style="list-style-type: none"> <li>介紹阿德勒及其理論的重要概念</li> <li>體驗阿德勒理論對生命故事的假設</li> </ul>           |
| 7月21日<br>下午 | 家庭星座圖 | <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭星座圖實作：我的家庭星座圖</li> <li>家庭星座圖的四個重點</li> <li>舉例說明</li> </ul> |
| 7月22日<br>上午 | 早期經驗  | <ul style="list-style-type: none"> <li>早期經驗實作：探索其中的重要性或主觀意義</li> <li>舉例說明</li> <li>焦點訪問</li> </ul>  |
| 7月22日<br>下午 | 虛構目的論 | <ul style="list-style-type: none"> <li>虛構目的論實作：生命願景</li> <li>由虛構目的到生命風格</li> </ul>                  |
| 7月23日<br>上午 | 生命風格  | <ul style="list-style-type: none"> <li>人格的統一與型態</li> <li>生命風格實作：生命風格與自我命題</li> </ul>                |
| 7月23日<br>下午 | 總整理   | <ul style="list-style-type: none"> <li>回顧團體過程、統整、內化、祝福</li> </ul>                                   |

第 8 期 8 月 4 - 5 日(星期二~三)

## 教師生存工作坊

講師：柯書林 心理師

### 學歷

國立臺灣大學心理研究所碩士

### 經歷

台北市警察局心理諮商股顧問 (迄今)

中國石油 明基友達集團 和碩聯合科技 EAP (迄今)

陽明醫院北投分院心理諮詢門診 (迄今)

台北市教師研習中心諮商股兼任臨床心理師 (迄今)

製播「心理自聊師」podcast (2021/2 起)

### 專業資歷

2003 取得台灣首批臨床心理師證照 (心字第 000111 號)

### 專長

青少年心理診斷

### 教師生存工作坊 (團體規模：24 人)

#### 一、核心概念：

「這環境有毒！」是近期在協助教師紓壓時，令我感到最震撼的話。

原本令人欽羨的教育工作，怎麼會變成讓這麼多老師健康亮紅字的壓力鍋？

如果大環境不可逆的話，還想守住教育熱忱底線的老師要怎麼辦？

在這兩天的工作坊，除了會先傾聽第一線教育人員內心沒機會好好說出口的種種遭遇，也將透過彼此回饋與交流，讓受苦的情緒得到理解與照護。

另外最重要地，是重新評估自身狀態與之後可能面對的處境，進一步探討如何面對壓力源與建立一套更完整的因應之道。

二、「教師生存工作坊」團體歷程規劃：

| 日期     | 主題       | 活動內容                                                                                                         |
|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月4日上午 | 解析當前教育現場 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 比較早期校園文化與近年教育生態之轉變</li> <li>• 與會伙伴分享交流參與工作坊之動機與期待</li> </ul>        |
| 8月4日下午 | 拆解親師生習題  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 歸納目前教育現場常見困境</li> <li>• 檢測每一位伙伴當下的身心壓力指數</li> </ul>                 |
| 8月5日上午 | 關於教師生存之道 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹 ERD 與說明其與身心壓力指數的關連</li> <li>• 轉換認知框架 &amp; 重新建構後續因應之道</li> </ul> |
| 8月5日下午 | 回顧與統整    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 轉換認知框架 &amp; 重新見解後續因應之道</li> <li>• 加強複習兩天工作坊的重點</li> </ul>          |

第 9 期 8 月 12 – 14 日(三~五)

可以生氣，但不用越想越氣！

教師如何有效調適憤怒情緒

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  
98/07~112/12 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∞

本工作坊以阿德勒個體心理學為基礎，透過主題講解、案例解析及體驗活動，協助學員深入

探索自己的生命風格與私有邏輯。

課程旨在幫助教師覺察並掌控憤怒情緒，在衝突中保持冷靜，不被怒火吞噬；同時學會同理他人，化解僵局。你將掌握建立良好人際關係的關鍵，讓教學生涯更加和諧美好！

#### 本課程將聚焦三大重點：

1. 「憤怒情緒的本質」：憤怒如何在大腦中運作？為何我們常深知不該發脾氣，卻總是難以自制？
2. 「覺察並掌控自身情緒」：在衝突情境中，如何提升情緒敏感度、辨識憤怒線索，並有效讓自己冷靜下來？
3. 「承接並安撫他人情緒」：憤怒爆發的背後，往往隱藏著脆弱與求助的需求。若能妥善承接學生與家長的情緒，這將是建立信任、深化關係的絕佳機會。本環節將教導如何在對立中同理對方，開展有效對話。

#### 🌀團體歷程規劃🌀

| 日期          | 主題                         | 活動內容                                                                                                                       |
|-------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月12日<br>上午 | 生命風格與<br>人生任務              | <ul style="list-style-type: none"><li>• 人生三大任務</li><li>• 軟性決定論</li><li>• 為自己設定合理的期待</li></ul>                              |
| 8月12日<br>下午 | 生命風格與<br>憤怒情緒管理-1<br>自卑情節  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 心理總有個特別痛的地方～認識自卑感受與自卑情節</li><li>• 早年經驗的探索與覺察</li></ul>                             |
| 8月13日<br>上午 | 生命風格與<br>憤怒情緒管理-2<br>原級情緒  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 覺察/接納情緒；然後選擇合適的行為</li><li>• 情緒管理與壓力調適的技巧</li></ul>                                 |
| 8月13日<br>下午 | 生命風格與<br>憤怒情緒管理-3<br>次級情緒  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 多關注憤怒底下的複雜情緒</li><li>• 先與對方的情緒產生連結，才有後續的對話效果</li><li>• 憤怒情緒常常源自於「期待的落空」！</li></ul> |
| 8月14日<br>上午 | 生命風格與<br>憤怒情緒管理-4<br>工具型情緒 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 溫和而堅定的面對工具型情緒</li><li>• 分辨設定界線還是情緒勒索</li><li>• 不被肯同所收服；不因攻擊而受傷</li></ul>           |
| 8月14日<br>下午 | 勇氣與鼓勵                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 回顧/統整課程中的學習</li><li>• 學習自我鼓勵與自我照顧</li></ul>                                        |

第 1 0 期 8 月 1 9 - 2 1 日 (星期三~五)

## 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 )

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、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

## 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顧
  - 10.統整與回饋

### 🎀對象🎀

有時面對壓力很大、心情疲憊的自己，你是怎麼自我照顧的呢？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？歡迎加入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。