

教育部教師諮商輔導支持中心

112 學年度第一學期三日工作坊實施計畫

壹、依據：

- 一、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- 二、教育部教師諮商輔導支持中心設置要點。

貳、目的：

- 一、促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。
- 二、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部。
- 二、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心（以下稱教支中心）。

肆、三日工作坊簡介：

本工作坊主要介紹一個人與人之間有效互動的金鑰匙～「理情 U 型自尊」模式。此模式乃由國立臺灣師範大學吳麗娟教授根據華人文化的特性，以「人際歷程治療」與「理性情緒行為治療」、「家族治療」的理論為基礎，結合 43 年的輔導諮商實務經驗，所發展而成的一個有效的人際互動模式，能增進良好的師生/親子/夫妻/職場等人際互動關係。

吳教授會以非常白話，具體又貼近大家生活的實例分享方式，講述課程，並進行活動，深化學習。藉由這三日的工作坊，介紹新世紀的互動觀：「良好互動，就是要滿足人的二個基本需求而已」，並幫助大家建立客觀、不絕對化、多元彈性的想法，學習正視接納情緒，進而輕鬆自在、開心的過生活。

主題名稱	日期	帶領者	人數
理情兼具~ 打造教師人際互動的金鑰匙	112 年 8 月 14 日~ 112 年 8 月 16 日 上午 8:30 至下午 16:40	吳麗娟教授	140 人

伍、錄取原則與順序：

- 一、能完整參與三日者優先。
- 二、教育部主管高級中等以下學校教師為優先。
- 三、以本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，視員額均衡錄取。

陸、報名方式：

- 一、報名起迄日：即日起自 112 年 7 月 28 日（週五）中午 12 點截止，本中心視實際報名狀況，保留延長報名時間之調整權利。
- 二、報名連結：<https://www.surveycake.com/s/wWaQ6>。

柒、注意事項

- 一、錄取及遞補：本中心將於 112 年 7 月 31 日（週一）以電子郵件寄發錄取通知，

請於 8 月 3 日（週四）前填妥表單才算報名成功。若工作坊開放遞補名額，本中心亦將於 112 年 8 月 7 日（週一）當日陸續發送候補通知信。

二、請假與出席：

（一）取消報名：經正式錄取者，若無法出席或全程參與時，請務必於工作坊開始前一週寄電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw，並以電話通知中心承辦人知悉，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核依據。

（二）為使活動準時進行且不被打擾，敬請事前確認線上資訊設備及網路品質並準時上線；為維護學員權益，不接受臨時報名或旁聽，敬請見諒。

三、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心不提供任何形式的證明文件與時數。

四、報名教師若有任一下列情事，將無法提供服務；經查證後，一律取消參與資格：

（一）經學校性別平等教育委員會調查屬實之校園性別事件行為人。

（二）經防制校園霸凌因應小組調查屬實之校園霸凌事件行為人。

（三）進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

捌、聯絡窗口：

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心。

曾昶文 專任諮商心理師 (02)2321-1786 # 106。

電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw。

二、如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢本中心電話或電子信箱。

三、行前通知信及工作坊注意事項，於錄取後發送至 email 信箱，請務必確保信箱暢通；若有任何參與問題，請洽詢指定聯絡人。

玖、經費：

一、三日工作坊之相關經費均由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。

二、教師參與全程免費，唯交通、住宿等相關費用需自理，本中心並未提供相關費用補助。

拾、其他：

一、如遇颱風或重大天災，將配合行政院人事行政總處公告辦理。

二、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。

教育部教師諮商輔導支持中心

112-學年度第一學期《三日工作坊》

理情兼具~打造教師人際互動的金鑰匙

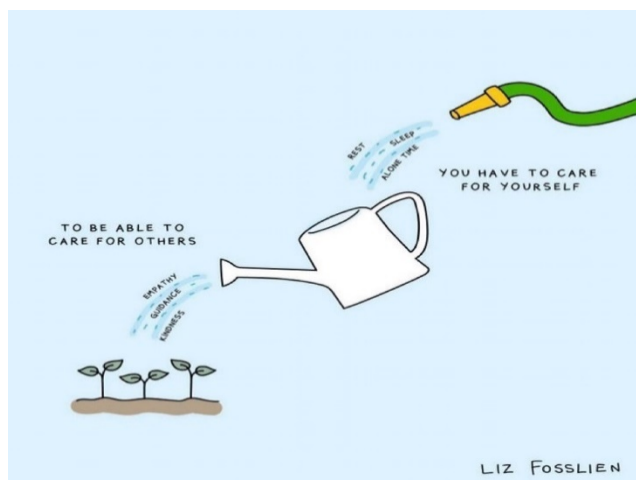
我們很難給別人~我們沒有的東西!

一樣的自己，要有不一樣的未來，很困難!

教師們需要先自我照顧後，才能有能量照顧他人!

因此，教師們需要不斷的在職進修，充實自己，並將所學應用在自己身上，自己永遠是第一個個案。鼓勵教師們將這三天工作坊所學，不斷應用在自己身上，讓知識成為你，你就是知識!

本工作坊的主要目的乃是藉由介紹一個良好人際互動的金鑰匙:「理情 U 型自尊模式」來進行自我照顧，以及建立自己與他人的良好人際關係。



人生活在人際關係之中，我們在關係中扮演了不同的角色，承擔了不同的期待，人我之間的互動品質，往往影響了我們對自己的看法與感受。

可是，我們的「自我價值」，都是由「別人、或外在的表現結果」來決定的嗎？當別人讚美我們時，當我們「做好、做對」時，才能看到自己的好？當學生成功，我們才有面子，才會快樂，才能被稱作「好老師」？當孩子表現優秀時，我們才能覺得我們是成功的父母？只有達到「應該、必須…」的期待時，我們才能開心滿意，才能看到自己的好？這樣是否常常也把自己弄得很辛苦、疲憊、勞累、傷心、痛苦…但，一定要這麼「累」，才能成就自己的「好」嗎？

本工作坊將陪伴您打造一把人際互動的金鑰匙，讓您與他人建立良好的人際關係的同時，也能和自己建立良好關係，安心地「做自己」，接納自己與人際互動中的各種正負向情緒，滿足「親密」與「自主」的需求，擁有客觀、彈性、不絕對化、多元的想法，讓您～

成功擁有自我，仍和他人有良好關係；
有效教導孩子學生，仍和孩子學生有良好關係；
自在活出自己，仍和配偶伴侶有親密關係。

【工作坊簡介】

1. 講師：吳麗娟博士（國立臺灣師範大學教育心理與輔導系兼任教授）
助教/協同帶領者：林昱芳諮商心理師、高翊齡諮商心理師
2. 日期：112 年 8 月 14 日(週一)至 8 月 16 日(週三)
3. 形式：Google Meet 線上課程
4. 報名連結：<https://www.surveycake.com/s/wWaQ6>
5. 錄取人數：140 人為上限，報名後中心會協助寄送確認信件，邀請您加入工作坊 LINE 群組。

【工作坊內容概述】

本工作坊主要介紹一個人與人之間有效互動的金鑰匙～「**理情 U 型自尊**」模式。此模式乃由臺師大吳麗娟教授根據華人文化的特性，以「人際歷程治療」與「理性情緒行為治療」、「家族治療」的理論為基礎，結合 43 年的輔導諮商實務經驗，所發展而成的一個有效的人際互動模式，能增進良好的人際/師生/親子/夫妻/職場等人際互動關係。吳教授會以非常白話，具體又貼近大家生活的實例分享方式，講述課程，並進行活動，深化學習。藉由這三日的工作坊，介紹新世紀的互動觀：「良好互動，就是要滿足人的二個基本需求而已」，並幫助大家建立客觀、不絕對化、多元彈性的想法，學習正視接納情緒，進而輕鬆自在、開心的過生活。

【講師資歷簡介】

吳麗娟博士：現為國立臺灣師範大學教育心理與輔導系兼任教授、華人心理治療發展基金會證照諮商心理師與督導、臺北市陽明山教師研習中心諮詢教授。美國奧瑞岡大學諮商心理學系博士。曾獲師鐸獎、傑出教學獎，諮商輔導年資 43 年；督導年資 38 年。

【工作坊主題安排】

時間	第一天	第二天	第三天
08:30-08:50	報到		
08:50-09:00	開幕式	報到	
09:00-12:10	主題課程(一) 教師人際互動金鑰匙 概論與 自我照顧的重要	主題課程(三) 「看見」， 不要「定見」： 「金鑰匙」在學校的應用	主題課程(五) 親密中，仍能保有自我： 「金鑰匙」在人際關係上的應用
12:10-13:30	午餐		
13:30-16:40	主題課程(二) 教師的自我照顧： 從危機事件處理後 教師工作的創傷與 因應談起 林昱芳 吳麗娟	主題課程(四) 教師的自我照顧： 用芳香療法緩解壓力的身心配方 高翊齡 吳麗娟	主題課程(六) 「金鑰匙」在家庭生活上的應用 與 問題與討論
16:40-	Q&A	Q&A	