

第 5 期 7 月 4 – 6 日(二~四)

## 正念減壓與情緒調適工作坊

**講師：黃鳳英 副教授**

### 學歷

英國曼徹斯特大學心理所博士

英國曼徹斯特大學心理所碩士

國立中正大學社會福利研究所碩士

### 經歷

- 1 國立臺北教育大學教育系專任副教授(100-迄今)
- 1 國立彰化師範大學輔導與諮商學系專任助理教授 (99-100)
- 1 法鼓佛教學院兼任助理教授(98-101)
- 1 蓮花臨終關懷基金會執行長 (86-89)
- 1 曾任臺灣正念教育與研究協會理事長

### 專業資歷

護理師執照

### 專長

正念心理療癒、心理諮商、兒童正念教育、悲傷輔導與安寧療護

### 團體帶領取向(團體規模：24 人)

### ✧核心概念✧

正念(mindfulness) 源起於佛教四念處禪修，正念常見的定義是「一種強調對

身心經驗保持接納及不評價態度的特定心智訓練方式，練習對身心反應確實覺察且不與所觀察的對象起反應，且訓練將專注力持續回到當下」(Baer, 2003; Bishop et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003)。美國 Kabat-Zinn 博士在 1979 年將正念禪修去除宗教化，在麻省大學附設醫學院成立正念減壓門診，創立正念減壓療法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)。

MBSR 是所有正念心理治療與正念教育方案最主要之根據。MBSR 課程融合科學、醫學、大腦神經科學、心理學與教育學等元素(Crane et al., 2016; Williams & Kabat-Zinn, 2011)，它採取教育性團體的介入模式，並以體驗性學習過程為主。經過 40 年的科學實證研究，MBSR 被認為有效降低壓力、提升情緒調適，也作為提升專注力、免疫能力、認知功能、降低焦慮、憂鬱及各種負向情緒的重要方案。正念以接納、不評價的方式觀察身心感受或心理事件(情緒或想法)，但不與這些心理事件的內容衍生更多的「災難劇情」，除了會增加後設認知能力，提升覺察能力，並促成情緒調適能力的提升。

這三天的工作坊，將介紹正念減壓法的基本概念與練習正念生活的基本技巧，除此之外，也會以心智大腦理論、壓力生理機制探索自我的慣性壓力模式，並學習以正念的接納、不反應、當下取向模式學習正念情緒的調適技巧，開展正念自我調適的韌性。最後一天將以前面所學基礎，探討人際互動的壓力模式，練習正念傾聽與表達，促進人際正念能力並學習活在當下的生命智慧。

#### 🌀團體歷程規劃🌀

日期

活動內容

## 112 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

7 月 4 日上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 正念減壓法簡介</li> <li>• 正念呼吸與正念飲食</li> </ul>
7 月 4 日下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 壓力的身心反應</li> <li>• 大腦心智、專注力與情緒下降螺旋</li> <li>• 正念瑜珈</li> </ul>
7 月 5 日上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身體掃描</li> <li>• 壓抑與逃避反應的辨識</li> </ul>
7 月 5 日下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 正念行走、正念的聽與看練習</li> <li>• 正念情緒的技巧</li> <li>• 慈心觀想、正念瑜珈與身體掃描</li> </ul>
7 月 6 日上午	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 人際互動與壓力模式</li> <li>• 三分鐘呼吸正念練習</li> </ul>
7 月 6 日下午	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 正念技巧在不同生活情境的運用</li> <li>• 課程總回顧與正念提醒物分享</li> </ul>

112 年暑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 10 - 13 日(星期一~四)

## 生命卷軸表達性藝術工作坊

**講師：伍淑蘭心理師**

### 學歷

中國文化大學心理輔導研究所

### 經歷

- 現  
覓汨心理治療所諮商心理師/心理劇導演  
伯特利身心科診所諮商心理師/心理劇導演  
觀心心理治療所、林正修診所諮商心理師
- 任  
新竹市竹塹社區大學關係療癒-表達性藝術治療課程講師  
新竹縣輔導教師與社區機構實習心理師專業督導
- 
- 曾  
點亮心燈心理諮商所諮商心理師/心理劇導演  
安立身心診所諮商心理師  
心寧心理諮商所所長  
松德精神科診所表達性藝術治療師、催眠治療師  
新竹地方法院婚姻與家庭治療師
- 任  
國立中興大學、中國文化大學諮商中心諮商心理師  
新竹縣（市）國中小學生諮商中心遊戲治療師、諮商心理師  
內政部少年之家與天主教藍天家園諮商心理師、講師  
苗栗縣愛加倍社區關懷協會附設彩虹之家遊戲治療師、講師  
國立空中大學社會科學系講師  
新竹縣湖口仁慈醫院精神醫學部社工師

### 專業證照

## 112 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

- 1 美國團體心理治療、心理劇與社會計量學會認證心理劇導演/準訓練師  
· 國際哲卡莫仁諾心理劇學院認證心理劇高級導演
- 2 臺灣心理劇學會認證心理劇導演  
·
- 3 臺灣諮商心理學會認證合格諮商督導  
· 中華民國諮商心理師執照

4

5  
·

### 專長

1. 心理劇、催眠、婚姻與家族治療、遊戲治療、親子諮詢
2. 擅長處理憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群
3. 擅長處理童年早期創傷、霸凌、性侵與家暴、失落與悲傷輔導

### 團體帶領取向 (團體規模：24 人)

問題是社會建構出來的，生命是一連串故事的組合，故事裡夾藏著多元的可能。

敘說訪談者嘗試打開故事裡面的故事，提供安心敘說與再敘說的空間。

生命捲軸表達性藝術工作坊是以敘說故事與心理劇為主軸，將人從一個單薄、被問題充斥的故事中釋放出來。看見你所看不見的、聽你所聽不到的，並透過心靈舞台，深度全方位探索問題的社會建構，在這裡可以學習同理與聆聽自己或他人的故事情節，讓人們拾起已經淡忘或忽略的美好，探索屬於自己想要活出的生命腳本。

研習結束後將另行核發美國團體心理治療、心理劇與社會計量學會認證心理劇時數證明書。

112 年暑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 19 - 21 日 (星期三~五)

## 內在自我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

- 1 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)
- 1 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
- 1 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

## 112 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

- 1 證 照：中華民國諮商心理師執照
- 1 長期訓練：溝通分析學派訓練及完形治療師訓練
- 1 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。

- 1 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
- 1 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。



112 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 7 月 24 - 26 日 (星期一~三)

## 體現生態療癒統整自我工作坊

**講師：陳一蓉心理師**

### 學歷

國立中正大學心理學研究所畢(1993/06)

私立中原大學心理系畢(1984/06)

### 經歷

現任  
毛蟲藝術心理諮商所兼任臨床心理師  
華人心理治療基金會兼任臨床心理師  
台灣大學學生心理輔導中心心理師與社工師特約督導  
陽明山國家公園解說老師

曾任  
國立台灣大學學生心理輔導中心專任臨床心理師 1995/10-2016/04  
國立台灣大學學生心理輔導中心實習心理師督導 2004/08-2016/04  
國立台灣大學學生心理輔導中心醫學院院系輔導老師 2006/10-2016/04  
國立臺北教育大學心理諮商中心兼任臨床心理師 1996/10-2010/01  
臺灣省中部督導團督導老師(2008-2009)  
政大心理諮商中心帶領自我肯定與人際關係工作坊 2000/9-2004/06  
臺灣師範大學心理諮商中心帶領每學期 8 周團體 1995/09-2003/06  
國立台北師範學院心輔系兼任講師，實踐大學社工系兼任講師  
康寧護校輔導教師暨主任 1994/02-1995/07  
北區慢性療養機構醫療團隊巡迴督導 1988/09—1990/06  
三軍總醫院北投分院 臨床心理師暨兼任主任 1986/09—1990/06  
臺北榮民總醫院玉里分院 臨床心理師 1985/01—1986/08

### 專業證照與訓練

1. 台灣臨床心理師

## 112 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

2. 2019/04 取得美國心理劇、社會計量與團體心理治療考委會認證臨床治療師，導演(CP)與準訓練師(PAT) 證照
3. 2019/06 取得台灣心理劇學會準訓練師(PAT)資格
4. 通過美國 TSM 創傷心理治療與心理劇團體領導者 TL level 1 認證。(2007 年)
5. 完成取得「薩堤爾模式的家庭重塑專業訓練」證書(2000 年)

### 專長

1. 成人個別心理治療、伴侶諮商、親子諮商、家族諮商
2. 原生家庭探源、人際關係與關係修復
3. 自我肯定、疾病適應、壓力調適、情緒困擾與創傷失落諮商、生態療癒

### 團體帶領取向(團體規模：24 人)

#### ✧核心概念✧

本工作坊將生態療癒、表達性藝術治療與心理劇結合。

生態療癒的英文是 Ecotherapy, “Eco” 源自希臘文,是“家”或“房子”的意思。生態療癒是重返,回歸你內在身心靈的家,並與外在自然生態系統的家重新連結。讓人靜下心來,打開五感,打開心靈的窗,透過自然生態療癒,幫助我們重新恢復注意力,找回好奇心與觀察力,進而洞察與創造新的可能。

- 心理劇創始人莫雷諾(J.L.Moreno)認為：「人類最小的基數是二」,因為人們可透過在關係中互動而成長。他認為每個人的內在皆有自發性與創造力,透過暖身可以提升自發性,進而提升人的創造力,有意識的自發性所帶動的創造力是具有療癒力的,可以幫助人覺察、互動、共創、解困,產生新觀點與新的行為
- 我們三天的工作坊將結合生態治療、表達性藝術治療與心理劇,透過回歸內在的家,重新與自然生態連結,體現自然生態療癒來恢復注意力、復甦五感。透過表達性藝術治療與心理劇的方法來探索、抒發、分享、共創,統整自我找回

The diagram consists of a vertical stack of four rectangular blocks. The top block is green, the second block is white, the third block is green, and the fourth block is white. The blocks are separated by thin black lines, and the entire stack is enclosed in a black border.

🌀課程歷程與內涵🌀

- 接近大自然前先回到自我內在的家,認識體現自己的生態系統
- 由室內的生態元素開啟心靈

- 喚起內在的自然生態連結經驗

- 擴展對自己的認識

- 專注開放接納一切生命
- 深度進入戶外自然片刻
- 以激發內在的新觀點與創造力
- 在團體生態系統的共創、探索、演出、分享與整合

🌀對象🌀

對自然生態療癒或表達性藝術治療或心理劇有興趣,能靜能動;想透過工作坊將注意力放回自己探索、傾聽、覺察與認識自己。想到大自然靜走,向自然生態學習,也想在團體中與人互動、分享、共創,進而統整自我找回自我亮點與療癒的力量。

——

112 年暑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 2 - 4 日 (星期三~五)

## 原生三角與自我疼惜工作坊

**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

華人心理治療基金會諮商師

旭立諮商中心諮商師

伯特利身心診所諮商師

#### 經歷

國立台北護理健康大學生死與健康心理諮商系

實踐大學家庭與兒童發展學系專任教師

### 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：24 人)

### g 核心概念h

在薩提爾模式概念裡，自我的消長來自於最初與父母形成的三角關係（簡稱原

生三角)，薩提爾女士說：「在家庭中，我們經常活在三角關係上，而非配對關係。」而面對三角關係的反應也常反應出自我價值。

## 家庭溯源工作坊

這個工作坊，意圖探索與父母的原生三角如何磨塑我們的自我價值，促使參與

者重新和自我連結，與自己和好，創造內在和諧。



團體歷程規劃

日期	主題	活動內容
8 月 2 日上午	團體期待	<ul style="list-style-type: none"> <li>團體連結與期待</li> <li>薩提爾模式自我價值</li> </ul>
8 月 2 日下午	原生三角	<ul style="list-style-type: none"> <li>薩提爾模式原生三角</li> <li>三角關係中的我</li> </ul>
8 月 3 日上午	家庭圖	<ul style="list-style-type: none"> <li>模擬家庭</li> <li>家庭關係中的我</li> </ul>
8 月 3 日下午	原生三角動力	<ul style="list-style-type: none"> <li>原生三角雕塑</li> </ul>
8 月 4 日上午	冰山	<ul style="list-style-type: none"> <li>原生三角對冰山的衝擊</li> </ul>
8 月 4 日下午	團體結束	<ul style="list-style-type: none"> <li>回顧團體過程、統整、內化、祝福</li> </ul>





## 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 呂旭立紀念文教基金會旭立心理諮商中心資深諮商心理師

中原大學學生輔導中心主任

曾任 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

家庭重塑專業認證(SPDM)

家族婚姻治療專業認證(SPDM, NSI)

### 專長

薩提爾模式婚姻家庭治療、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





## 112 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

《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

### 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，使真實的自我受到扭曲，使我們無法成為真正的自己，亦阻礙了親密關係的發展。

本工作坊將藉由「薩提爾家族治療模式」，運用角色扮演、家庭雕塑、繪製家庭圖、小組分享等活動，來探索原生家庭對我們的影響。主題包括：

1.與父母家人的未了情結；

2.溝通姿態；

3.家庭規條；

4.塑造自我的信念與價值觀；

5.未滿足的期待……等。

我們將經由這樣的旅程，去冒險和探索生命，以成人的角度重新認識父母，並與原生家庭建立新的連結。

第 11 期 8 月 16 – 18 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

- 1 110/1~至今 看見心理諮商所兼任心理師
- 1 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
- 1 96.10~至今 宜蘭縣學生輔導諮商中心國中專輔老師督導
- 1 97/02~98/06 新竹教育大學諮商中心專任心理師
- 1 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)

### h 核心概念g

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

## 112 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

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

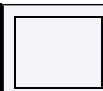
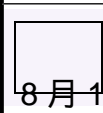

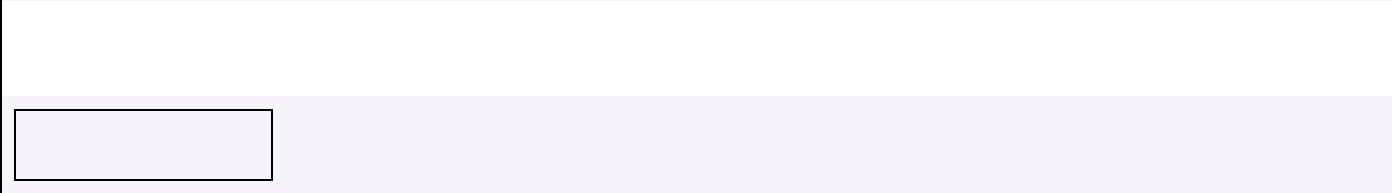
麼？」、「你正朝怎樣的方向前進？」而這些信念又如何影響你與他人的互動！？

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！

### 團體歷程規劃

日期	主題	活動內容
8 月 16 日上午	生命風格與人生任務	<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 16 日下午	生命風格與早年回憶	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識早年經驗</li> <li>早年回憶冥想的練習</li> <li>任何事都有不同的可能性～早年經驗的擴展</li> </ul>
8 月 17 日上午	生命風格與情緒管理-1	<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>情緒健康歷程</li> </ul>
8 月 17 日下午	生命風格與情緒管理-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識原級情緒、次級情緒、工具性情緒三種情緒類型</li> <li>情緒管理與壓力調適的技巧</li> </ul>

## 112 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

		<ul style="list-style-type: none"><li>• 先與對方的情緒產生連結，才有後續的對話效果</li></ul>
8 月 18 日上午	生命風格與 親密關係	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li><li>• 從「輸贏對錯」走向「平等合作」</li></ul>
	8 月 18 日下午	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>
		
		

112 年暑教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向  
第 12 期 8 月 21 - 23 日 (星期一~三)

## 音樂裡的情緒探討與實踐工作坊

**講師：李明蓓 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)

## 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 粉絲專業

李明蓓音樂台

## 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。本期工作坊將探討古典音樂蘊含的情緒，在音樂共鳴中釋放壓抑的心情。

8/21 作曲家的音樂療癒、五志與五臟概說

8/22 作曲家的音樂療癒、與情緒對話音樂處方箋（鋼琴演奏）

8/23 作曲家的音樂療癒、開啟琴鍵上的自癒力