

臺北市教師研習中心
教師支持陪伴(第 19-23 期)團體實施計畫

- 一、依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。
- 二、目的：透過不同議題探討，辦理多元知能及實務演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，以提
 升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、成為支持與陪伴的
 力量，增進教師心理健康、身心放鬆與靈性成長。
- 三、對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，12-16 人。
 (1.支持陪伴工作坊是完整的實體體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能參與教
 師報名參加 2.本課程為封閉性團體，因有連貫性，無法中途加入學員)。

四、上課地點：

第 19、20、21 期：臺北市立中山國民中學研習教室 3(臺北市松山區復興北路 361 巷 7 號)。
 第 22、23 期：臺北市立新興國民中學 3 樓教室(臺北市中山區林森北路 511 號)。

五、課程表：

(一) 第 19 期：教師情緒陶冶修練場~從內耗到身心安頓團體：

日期	時間	單元課程內容	講座	地點
3 月 25 日(三)	13:30-16:10 (共 6 次， 每次 3 小時 合計 18 小時)	啟航覺察時刻	王麗斐教授 國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系 & 一位助理講座(待聘)	臺北市立 中山國中 研習教室 3
4 月 08 日(三)		展開情緒探險		
4 月 22 日(三)		發現情緒寶藏		
5 月 06 日(三)		人生故事拼圖		
5 月 20 日(三)		啟動情緒導航		
6 月 03 日(三)		養成幸福力量		

課程簡介

這是一個專為教師設計的支持團體，旨在透過情緒覺察與情緒陶冶策略的學習，協助教師覺察內耗、轉化壓力，提升心理韌性與情緒智慧。團體由國立臺灣師範大學王麗斐特聘教授精心規劃並親自帶領，結合理論深度與實務經驗，為教育現場的教師建構一套系統化且可實踐的情緒成長路徑。

透過層層遞進循序漸進的歷程，六次團體將陪伴教師展開一段深度而踏實的情緒成長旅程。從情緒覺察出發，理解內耗來源，探索情緒背後的核心需求，梳理生命經驗與慣性模式，辨識自身情緒優勢與資源，最終整合為可長期實踐的自我照顧行動。當我們學會轉換視角，原本的內耗心靈，將有機會轉化為安頓自我的智慧與勇氣。轉苦為悅，是對自己最溫柔的承諾；而教師的幸福，則是送給孩子最持久的祝福。在安全而支持的氛圍中彼此映照、彼此理解，讓壓力得以轉化，讓身心逐步安頓，培養穩定而溫柔的幸福力量。

團體目標

1. 了解與認識情緒陶治理論。
2. 拆解當下情緒經驗，有步驟練習覺察情緒。
3. 深入探索情緒背後的心之所向，看懂情緒背後隱含的重要訊息。

4. 梳理生命中的重要事件，覺察自己慣用的情緒模式與因應方式。
5. 透過情緒圖像與優勢情緒分析，幫助您認識自身的情緒優勢與資源。
6. 統整學習成果，並規劃未來自我照顧與持續實踐的方向。

團體進行方式

講述、小組討論與分享

備註事項

無

(二)第 20 期：創傷知情與教師自我照顧團體

日期	時間	單元課程內容	講座	地點
3 月 31 日(二)	13:30-16:10	<u>創傷知情基本概念</u> (何謂創傷知情、創傷、童年逆境研究與身心影響、演練、身心調節活動)	呂伯杰心理師 國立臺北教育大學 教育心理與諮商 碩士 盼心理諮商所 所長 華人伴侶與家族治 療協會秘書長	臺北市立 中山國中 研習教室 3
4 月 14 日(二)		<u>發展與複雜性創傷介紹</u> (PTSD、CPTSD、DT 在校園裡常見的表現與人際議題、身心調節活動)		
4 月 28 日(二)		<u>壓力調節系統與容納之窗</u> (身心狀態與迷走神經系統、毒性壓力的影響、身心容納之窗、身心調節活動)		
5 月 26 日(二)		<u>身心調節體驗與資源整理</u> (調節的形式與工具、身心資源整理、身心調節活動)		
6 月 9 日(二)		<u>過度激發狀態的學生與家長的因應-1</u> (過度激發環境的設置與調整、相對應的調節活動、演練、身心調節活動)		
6 月 17 日(三)	9:00-12:00 上午 (共 6 次， 每次 3 小時 合計 18 小時)	<u>過低激發狀態的學生與家長的因應-2</u> (過低激發環境的設置與調整、相對應的調節活動、演練、身心調節活動)		

課程簡介

六次團體將以創傷知情為基礎，引導參與成員一步步的從創傷知情的角度，重新理解校園、家庭環境中，學生、教師的身心狀態如何受環境與關係形成短期與長期的影響，以及不同的身心狀態在生理、人際層次表現的樣貌。成員也會學習在相對應的身心狀態下，可以如何的因應，避免進一步的師生或親師衝突的發生。亦或是緊急或意外事件發生時，立即的穩住自己與周遭師生、家人的身心狀態，避免累積慢性的身心毒性壓力，形成或引發（過去的）創傷。此外，團體也會引導成員體驗身心保養的活動，讓成員可以在生活與學校環境裡，自己或帶領學生具體的操作身心調節的活動。

團體目標

1. 提升參加成員創傷知情基礎知識。
2. 提升團體成員身心狀態與容納之窗的辨識能力。
3. 學習身心調節的基礎概念與帶領基礎的身心調節活動。
4. 結合校園師生、親師互動實例，練習運用身心調節的相關概念與技巧。

團體進行方式

講述、小組討論、演練、體驗活動

備註事項

無

(三) 第 21 期：從身心覺察找回關係中的自己~教師身心覺察、情緒涵容與互動智慧團體：

日期	時間	單元課程內容	講座	地點
4 月 01 日(三)	13:30-16:10 (共 6 次， 每次 3 小時 合計 18 小時)	<u>我如何認識自己</u> (認識內在狀態：情緒、自我與關係的起點)	<u>柯盈如心理師</u> 國立政治大學輔導 與諮商碩士	臺北市立 中山國中 研習教室 3
4 月 15 日(三)		<u>我如何消化情緒</u> (情緒消化與涵容：學習轉化經驗)	暖心全人、昕心理諮 商所諮商心理師	
4 月 29 日(三)		<u>如何從身體回到自己</u> (身體整合，應用 Mindfulness & Bodyfulness：訊號辨識與自我調節)	<u>張瓊鎂</u> <u>舞蹈治療師</u> 佛光大學心理學碩士 德國 BTD 註冊舞蹈 治療師、台灣 CDT、 中德舞動治療師	
5 月 27 日(三)		<u>如何從界線站穩自己</u> (站穩人我界線：身體站位與關係辨識)	<u>柯盈如心理師</u>	
6 月 17 日(三)		<u>如何看見孩子</u> (非語言訊息，應用 Laban 動作分析： 從動作品質理解孩子)	<u>張瓊鎂</u> <u>舞蹈治療師</u>	
6 月 24 日(三)		<u>創造共好關係</u> (你好，我也好)	<u>柯盈如心理師</u>	

課程簡介

本系列以「教師的身心狀態」作為關係品質的起點，結合心理師的情緒涵容與轉化、以及舞蹈治療的身心整合與非語言觀察，協助教師在教室與輔導現場更穩定、更清楚、更省力地互動與引導。

團體目標

1. 身心覺察：提升教師辨識自身內在狀態（情緒、身體訊號、壓力反應、關係觸發點）的能力，建立可在校園即時使用的覺察語言。
2. 情緒涵容與轉化：理解情緒運作，學習消化與涵容高壓經驗，將壓力轉化為可整理回應的經驗。
3. 界線與關係辨識：釐清人我界線與角色位置，建立安全感，降低對立與拉扯，提高帶班省力度。
4. 互動智慧：看見學生非語言訊息，從動作品質理解需求，提升回應策略與班級互動品質。
5. 整合應用：整合六堂內容為「教師身心關係工具箱」，可持續地支持教室、輔導與家長溝通情境。

團體進行方式

1. 概念講授：以心理學與身心整合理論為基礎，深入淺出地說明情緒涵容、界線辨識與非語言訊息理解等核心概念。
2. 覺察練習：透過引導式練習，協助學員連結過往與當下經驗，辨識身體感受與內在狀態。
3. 體驗活動：運用個人與團體活動，讓學員在實際互動中覺察自身慣性模式與關係位置。
4. 反思分享：透過結構化討論與回饋，整合個人經驗，深化理解，並連結教學現場的實務應用。

備註事項

活動中有大量的肢體活動，請穿著輕鬆方便活動的衣服(避免裙裝)。

(四) 第 22 期：心頭掠乎定~打造屬於自己的心理韌性團體：

日期	時間	單元課程內容	講座	地點
4 月 16 日(四)	09:00-12:00 (共 6 次， 每次 3 小時 合計 18 小時)	<u>認識心理韌性</u> (提升心理韌性的方法)	黃柏威心理師 國立臺北教育大學 教育心理與諮商 碩士 初和、北醫附設醫 院、陽明大學、晴 天身心科兼任諮商 心理師	臺北市立 新興國中 3 樓教室
4 月 23 日(四)		<u>認識成長心態與固定心態</u> (認識並覺察成長與固定心態帶來的影響)		
5 月 07 日(四)		<u>失敗，不代表你不好</u> (克服完美主義，接納自我的失敗 並從失敗中學習)		
5 月 21 日(四)		<u>成長心態的運用</u> (運動場、教室及人際關係中的成長心態)		
6 月 4 日(四)		<u>心理韌性與人際連結</u> (學習關係中的邀請與回應 並深化人際互動與連結)		
6 月 11 日(四)		<u>打造屬於自己的心理韌性</u> (建立個人心理韌性行動計劃)		

課程簡介

一個人遇到失敗挫折，會是一蹶不振，還是能夠東山再起？關鍵在於心理韌性 (Resilience)。心理韌性是什麼？心理韌性如何培養？我的生命經驗里長出了哪些韌性？這些問題都是這個團體課程

嘗試回答的問題。此課程將帶你認識心理韌性的相關概念，介紹成長心態的理論與應用，進而建立個人心理韌性的行動計劃。活動方式有講師講述、電影賞析、團體互動與分享，藉此深化對心理韌性體會，並實踐於生活之中。
團體目標
1. 認識心理韌性概念。 2. 認識成長心態與固定心態的區別與影響。 3. 應用成長心態面對挫折。 4. 提升個人與學生的心理韌性。
團體進行方式
講述、影片欣賞、團體互動與討論
備註事項
無

(五) 第23期：我的多重宇宙~跟壓力說掰掰-教師抒壓成長團體

日期	時間	單元課程內容	講座	地點
4月16日(四)	13:30-16:10 (共6次， 每次3小時 合計18小時)	鬆開吧！找回玩心 (建立團體安全感，透過輕度的遊戲打破拘謹，喚醒內在的自發性)	吳健豪 心理師 輔仁大學應用心理研究所碩士。 【玩心療遇空間】 創辦與負責人、 【台灣男性協會】 常務理事、 【一一擬爾劇團】 資深團員。	臺北市立新興國中 3樓教室
4月23日(四)		覺察吧！身體的聲音 (專注於身體感官的開發，覺察緊繃與放鬆的差異，為情緒工作做準備)		
5月07日(四)		表達吧！讓壓力現形 (透過具象化的戲劇活動，將無形壓力外化，並在團體中找到共鳴)		
5月21日(四)		轉化吧！能量的流動 (運用發展性轉化法，練習在不穩定中保持流動，翻轉壓力框架)		
6月4日(四)		滋養吧！從壓力到創意 (透過藝術創作與故事，尋找內在資源，找到自我照顧與轉化之道)		
6月11日(四)		整合吧！帶著玩心前行 (整合團體經驗與學習，將「玩」作為自我照顧的日常實踐)		
課程簡介				
在繁重的教學壓力、無止盡的行政任務與情緒勞動之下，教師往往成為「被忽略的照顧者」。本團體以「玩心」與「創造力」為核心，邀請教師暫時放下評量、備課與角色期待，透過身心覺察、戲劇遊戲、DvT發展性轉化法(戲劇療育取向)、藝術創作、與小組分享，重新與自己的感受連線。				

在這個安全且有趣的空間裡，我們將從「玩心」出發，經歷從鬆開、表達、轉化到重新獲得力量的過程。透過創造性的戲劇活動，參與者不僅能覺察自身的情緒與壓力來源，也能從彼此的共鳴中找到支持與幽默感。這不只是一次放鬆的體驗，更是一段重新學會「自我照顧、與生活和好」的旅程。歡迎想讓壓力說掰掰、讓心重新呼吸的你，一起盡情揮灑與創作，發現療癒的可能。

團體目標

1. 釋放壓力與調節情緒：以遊戲與身體活動為媒介，協助教師覺察與舒緩壓力。
2. 培養創造性與自我照顧：透過戲劇與即興表演，重新啟動創造能量與自我連結。
3. 建立社群支持：在團體互動中培養信任與同理，促進情緒復原與社群支持。

團體進行方式

肢體活動、戲劇遊戲、DvT 發展性轉化法(戲劇療育取向)、藝術創作、分享與討論

備註事項

活動中有大量的肢體活動，請穿著輕鬆方便活動的衣服(避免裙裝)。

六、報名方式：

(一) 請於報名截止日 115 年 3 月 18 日(星期三)，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) 因考量研習資源之活絡性，遴選原則如下：

1. 114 年暑假至今未錄取同類型課程主題工作坊者，曾錄取但已完成取消、請假手續者不在此列。

2. 學校端需在報名截止日前完成薦派報名作業，並以完成薦派之時間序錄取。

(四) 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。

(五) 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：全程參與者核發 18 小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一者，不核予研習時數。

八、出/缺席

(一)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。

(二)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：劉怡秀研究教師，連絡電話：02-28616942 轉 225，傳真：02-28611119，
電子信箱：bg3566@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。