

臺北市教師研習中心  
教師支持陪伴工作坊(第 12 期)  
實施計畫

一、研習依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、研習目的：透過不同議題探討，辦理多元自我成長、輔導實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期能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、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，20 人。

(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，歡迎確實能全程參與 18 小時的教師報名參加)。

四、研習地點：臺北市立中山國中(臺北市松山區復興北路 361 巷 7 號)。

第 12 期：完形取向的自我成長團體

日期	時間	單元課程內容	講座	上課地點
4 月 10 日(四)	13:30- 16:10	完形取向的自我覺察	暨南大學 諮商心理與人力 資源發展學系 李素芬副教授	中山國中 (教研中心 外辦教室)
4 月 17 日(四)		回射與內射等接觸干擾之覺察 與探索		
5 月 01 日(四)		與他人未竟之情緒或需求的探索 與覺察		
5 月 15 日(四)		自我內在拉扯兩極的探索與覺察		
5 月 29 日(四)		內在衝突兩極的平衡或整合		
6 月 12 日(四)		內在自我的陪伴與照顧		

課程簡介

完形取向的自我成長團體~完形治療是幫助一個人更完整地認識自己的心理治療學派，可以協助一個人對自己、他人與環境有更多的覺察與接觸。包括可以從投射、內射、回攝等與人接觸的干擾等向度對自己及自己與他人的接觸有更多的探索與了解，而這些接觸干擾也會形成未竟事宜以及內在衝突的兩極，這些會影響自己與他人以及自己與自己的關係。

完形治療認為與他人之間未完成之情緒經驗或者未滿足之需求會干擾與他人的接觸，同時完形治療也認為人往往會發展出相對的特質來幫忙自己，但有時候也會因此形成內在的拉扯，耗損一個人的能量，因此本支持性團體（非完形取向訓練工作坊）將協助參與者探索自己與他人接觸時的干擾並覺察自己內在拉扯之兩極為何？以及如何對這些內在拉扯的兩極進行整合與照顧。讓自己能夠更有自主性也能跟自己與他人有親密的接觸。

備註事項

填寫參加動機與期待為報名程序之一，請點按下方連結填寫並提交：

<https://forms.gle/H41bDW3LB5Gtquap8>

## 五、報名方式：

(一) 請於報名截止日 114 年 3 月 28 日(星期五)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) 報名參加的學員請填寫並提交「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。

(三) 因考量研習資源之活絡性，倘報名人數踴躍，將依以下原則遴選：

1. 113 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. 提交「參加動機與期待」線上表單。

3. 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。

六、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(3 小時)者，不核予研習時數。

## 七、出/缺席

(一) 請假原則：參加研習之學員請準時出席，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。

八、聯絡方式：劉怡秀研究教師，連絡電話：02-28616942 轉 240，傳真：02-28611119，  
電子信箱：bg3566@gov.taipei。

九、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十、其他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。