

第 2 期 「自我連結與連結他人」

—薩提爾冰山對話工作坊

講師：張輝誠 老師

🌀課程核心概念🌀

介紹薩提爾模式冰山理論的概念，以冰山對話為基礎，並深入內在冰山的認識與探索，提升自我與自我(自我連結，覺察自己，回應自己，身心得到健康與和諧)、自我與他人(從覺察自己，到體驗到尊重一個人、關懷一個人，對人寬闊的接納與愛，進而引導出他人的內在渴望與能量)的內在歷程的瞭解、安頓、連結與活化，進而瞭解自我與他人關係的互動、溝通模式。

🌀課程規劃🌀

日期	主題	活動內容
3 月 06 日(三)	自我覺察	薩提爾冰山模式、覺察自我的應對姿態、感受、觀點、期待，並體驗自我安頓與連結自我渴望。
3 月 13 日(三)		
3 月 20 日(三)		
3 月 27 日(三)	冰山提問	三種切入好奇的新路徑：(應對)感受、期待與回溯，航向目標：渴望。
4 月 03 日(三)		
4 月 10 日(三)	表達與核對	冰山表達，表達觀點之外，學習表達感受、期待和渴望，並且核對。

*內容會依據實際團體動力與成員狀況作微調

第 3 期「成為自己的好父母」 -有效的輔導與人際互動金鑰工作坊

講師： 吳麗娟 教授

🌀課程核心概念🌀

本課程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？

本課程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。

🌀課程規劃🌀

日期	主題	活動內容
03 月 06 日(三)	人際互動金鑰	教師人際互動金鑰匙概論與自我照顧的重要。
03 月 13 日(三)		「理情 U 型自尊」模式的介紹與應用

113 年教師云端耘心工作坊課程介紹

03 月 20 日(三)		華人絕對化「國粹:成就取向、二分、絕對化、共生、乏界線」對我們的影響。
03 月 27 日(三)		彈性、接納、尊重、允許差異、把執念/框變成指引、不二分等的學習。
04 月 03 日(三)	學校運用	「看見」，不要「定見」:「金鑰匙」在學校的應用。
04 月 10 日(三)	人際關係運用	親密中，仍能保有自我:「金鑰匙」在人際關係上的應用。
04 月 17 日(三)	家庭生活運用	能真實做自己，仍保有親密:「金鑰匙」在家庭生活上的應用。
04 月 24 日(三)	案例分享討論	將所學應用於家庭、學校、職場實例分享討論。
05 月 01 日(三)		
05 月 08 日(三)		

第 4 期 「減身體的肥，紓心理的壓」 － 教師專屬的身心減重課工作坊

講師：蘇琮祺 諮商心理師

🌀課程核心概念🌀

這是一堂教你不要減肥的減肥課！

肥胖（健康）就是種生理、心理跟社會因素交匯而成的多重函數結果，每個人都有專屬於自己不同的成因組合跟獨特解答。但對於肥胖（健康），不管是專家或民眾都過度聚焦於生理介入，而忽略了心理及社會因子所可能帶來的影響，導致肥胖（健康）一直難以獲得全面而持續的協助。

也許只要透過瞭解營養、認識熱量、調整飲食跟增加運動這四大步驟，就可以解決掉『生理肥胖』的困擾。如果還不满意，或許還要透過調整想法、覺察情緒及改變行為等三大面向，來處理容易被忽略的『心理肥胖』問題。要是還瘦不下來，可能就要思考社會文化、商業經濟與所處環境所可能帶來的『社會肥胖』困境。

出於心理專業的背景，大膽地提出：所有的肥胖，其實都是心理議題的生理結果。以這個角度出發，可以透過心理學的三種視角來重新看待肥胖：想法上的落差，例如知識不足、錯誤訊息甚至資訊過多，都有可能導致你的肥胖。情緒上的困擾，諸如焦慮、憂鬱、憤怒甚至無聊等狀態，有時也會激起過度進食。行為上的陷阱，像是環境誘惑過多、商業行銷手法或認知偏誤，也會是難以掌握食量的可能因素。

在這次的工作坊裡，協助了解肥胖的定義、重建對減肥的理解、調整對於食物的認知、認識自己與食物的關係、建立正向的團體支持及維持健康的行為習慣，讓大家都可以重新找回最適合自己的健康體態，從此不用再減肥。

🌀課程規劃🌀

日期	主題	活動內容
03 月 11 日(一)	設定目標	1. 進行課程簡介 2. 認識肥胖定義 3. 設定自我目標
03 月 18 日(一)	吃對食物	1. 飲食三大原則 2. 介紹營養概念

113 年教師云端耘心工作坊課程介紹

03 月 25 日(一)	動夠質量	1. 運動的角色 2. 簡易運動技巧
04 月 01 日(一)	理解飲食	1. 介紹飲食原因 2. 說明肥胖分類 3. 飢餓冰山理論
04 月 08 日(一)	好好飲食	1. 介紹飢餓感 2. 認識飽足感 3. 如何品味食物
04 月 15 日(一)	好好飲食	1. 介紹改變歷程 2. 課程總回顧 3. 結業/頒獎儀式

*內容會依據實際團體動力與成員狀況作微調

第 5 期 「夢與生命」 -解夢讀懂你的潛意識工作坊

講師：汪淑媛 教授

🌀課程核心概念🌀

工作坊成員一起來讀夢、解夢，夢是潛意識，探索自己的夢是探索未知的自己，整合過去與現在，拓展內在心靈版圖，增強問題解決能力，創造生命更寬廣的舞臺，夢是生命的引路人。本課程將介紹夢本質、功能以及如何讀夢，協助我們好好存在。

夢與生命教育團體進行方式將運用歐曼（Montague Ullman）設計的小團體讀夢方法，實作體驗讀夢過程。每一個單元邀請一位成員志願分享近期的夢與近期生活脈絡，團體將協助投射夢境的感覺、隱喻，開發夢境的各種可能隱藏訊息，提供夢者參考，並透過彼此的提問對話，探尋夢的現實脈絡，循序漸進，揭開夢的面紗。

自願分享夢的成員，握有團體最高主導權，有完全的權力決定自己分享內容與深度，並可以隨時中斷夢的分享。為了尊重與保護夢者個人隱私，團體只能對夢者提出開放性問題，不能問引導性的問題，所有團體成員包括帶領者的觀點與想法都是投射，僅是協助的立場，夢者是詮釋自己夢的最高權威。由於夢的誠實與智慧本質，當我們能與自己的夢連結，我們將能快速地覺察自己的情緒、資源與優勢，療癒過去創傷，統整生命經驗，有創意地因應生活挑戰，讓生命更豐富自在。

🌀課程規劃🌀

日期	單元課程內容
05 月 11 日(六)	夢的知識理論簡介
05 月 18 日(六)	生命教育的內涵
05 月 25 日(六)	夢如何反應人的存在議題
06 月 01 日(六)	夢的語言：感覺與隱喻
06 月 08 日(六)	如何讀夢
06 月 15 日(六)	夢是生命教育導師