

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	<b>王麗斐教授</b>  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)	<b>呂伯杰心理師</b>  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)	<b>黃柏威心理師</b>  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。
<b>團體目標</b>
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。
<b>團體進行方式</b>
講述、影片欣賞、團體互動與討論
<b>備註事項</b>
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)	<b>鬆開吧！找回玩心</b> (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)	<b>吳健豪 心理師</b>  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)		<b>覺察吧！身體的聲音</b> (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)		<b>表達吧！讓壓力現形</b> (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)		<b>轉化吧！能量的流動</b> (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)		<b>滋養吧！從壓力到創意</b> (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)		<b>整合吧！帶著玩心前行</b> (整合團體經驗與學習，將「玩」作為自我照顧的日常實踐)		
<b>課程簡介</b>				
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。