

# 臺北市教師研習中心114年度校園輔導列車系列活動

## 【團體工作坊】

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                                                             |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 校名           | 臺北市南港區南港國民小學                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 承辦人<br>姓名/職稱 | 高意雯/輔導組長                                                                                    |
| 聯絡電話         | 02-2783-4678 分機2402                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 承辦人手機        | 0937-394-930                                                                                |
| 電子信箱         | <a href="mailto:2402@nkps.tp.edu.tw">2402@nkps.tp.edu.tw</a> (請打字，以利本中心正確發信回覆確認)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                             |
| 系列           | 1. <input type="checkbox"/> 情緒與壓力調適個案輔導實務<br>2. <input type="checkbox"/> 人際關係模式個案輔導實務<br>3. <input type="checkbox"/> 校園霸凌事件之處遇<br>4. <input type="checkbox"/> 從家庭議題談學生偏差行為之處遇<br>5. <input type="checkbox"/> 家暴目睹兒童個案輔導實務<br>6. <input type="checkbox"/> 性平/性別議題個案輔導實務<br>7. <input type="checkbox"/> 校園性騷擾、性霸凌、性侵害事件之處遇<br>8. <input type="checkbox"/> 師生衝突事件之處遇<br>9. <input type="checkbox"/> 憂鬱症/自傷/自殺個案輔導實務<br>10. <input type="checkbox"/> 拒學/懼學個案輔導實務<br>11. <input type="checkbox"/> 3C 成癮個案輔導實務<br>12. <input type="checkbox"/> 情感議題個案輔導實務<br>13. <input checked="" type="checkbox"/> 教師情緒調適與壓力管理 |              |                                                                                             |
| 工作坊名稱        | 教師情緒調適與壓力管理<br>探尋我的情緒圖騰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 人 數          | 16人                                                                                         |
| 辦理日期         | 114 年04月18日至07月03日，每次3小時，共4場，合計12小時。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                             |
| 帶領者姓名        | 胡綺祐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 現 職          | 旭立諮商中心<br>諮商心理師                                                                             |
| 帶領者<br>學經歷背景 | <b>學歷</b><br>國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士<br><b>經歷</b><br>微煦心靈診所特約心理師<br>馨思身心精神科診所特約心理師<br>中國文化大學學生諮商中心兼任心理師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                                                             |
| 參與對象         | <input type="checkbox"/> 僅供本校教職員工參加。<br><input checked="" type="checkbox"/> 開放外校教師報名參加。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                             |
| 活動場次<br>規劃   | NO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 日期           | 活動內容                                                                                        |
|              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4/18         | <b>會呼吸的線條-禪繞藝術與紓壓</b><br>1. 目標：認識禪繞藝術，體驗重複再重複的簡單技法，帶來的專注與放鬆，並延伸平面創作形成立體的禪繞紓壓骰子，延伸後續自我照顧的陪伴。 |

|   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |      | <p>2. 活動時間安排：</p> <p>0.5小時：認識禪繞藝術：PPT 講述</p> <p>1小時：禪繞圖樣學習：講師示範</p> <p>1小時：纏繞骰子製作：引導成員創作並與自我照顧連結</p> <p>0.5小時：統整與分享、課程應用說明</p> <p>3. 研習成效：</p> <p>(1)製作禪繞骰子，提升個人專注與靜心。</p> <p>(2)運用禪繞骰子規劃後續活動，進行團體創作，增進交流。</p> <p>自備物品：黑色代針筆0.3mm、剪刀一支</p>                                                                                                                                                                     |
| 2 | 5/23 | <p><b>流動在指尖的色彩-粉彩與情緒流動</b></p> <p>1. 目標：認識粉彩創作，體驗媒材性質帶來的情緒照顧連結，透過主題式的作品，賦予個人意義。</p> <p>2. 活動時間安排：</p> <p>0.5小時：認識粉彩創作：講述與技巧示範</p> <p>0.5小時：暖身創作：媒材實際體驗，連結色彩意義</p> <p>1小時：熱氣球粉彩創作：作品創作、技巧補充</p> <p>1小時：冥想練習、統整與分享、課程應用說明</p> <p>3. 研習成效：</p> <p>(1)將色彩與情緒進行連結，協助學員進行情緒宣洩。</p> <p>(2)舉例說明其他主題式創作，運用象徵意義，引發探索。</p> <p>自備物品：美工刀一支、橡皮擦一個、鉛筆一支、剪刀一支</p> <p>繳交費用：粉彩創作用紙、保護套、定色漆等，約莫每人繳交100元，屆時將公告說明購買材料費用，當天研習繳交。</p> |
| 3 | 6/6  | <p><b>牌出自己的心理地圖-心靈圖卡與內在探索</b></p> <p>1. 目標：認識心靈牌卡與分類，學習結合使用牌卡的目的進行選擇，並延伸多元藝術創作，達到內在探索與自我認識。</p> <p>2. 活動時間安排：</p> <p>0.5小時：認識心靈圖卡：講述及體驗</p> <p>1.5小時：主題式牌卡：介紹「吃什麼卡」的運用及連結</p> <p>0.5小時：主題式牌卡：改變卡形成祝福</p> <p>0.5小時：摺紙創作、統整與分享</p> <p>3. 研習成效：</p> <p>(1)圖卡可增進探索的興趣，引導個人有更多的表達。</p> <p>(2)結合創作，產生新的圖像，增加正向肯定的效果。</p> <p>自備物品：粉蠟筆(若有自己習慣使用的)</p>                                                                  |
| 4 | 7/3  | <p><b>沙遊曼陀羅與給自己的祝福</b></p> <p>1. 目標：認識曼陀羅，從中理解在圓裡創作的心理意義，並賦予色彩的個人連結，透過象徵性的儀式，完成祝福小物。</p> <p>2. 活動時間安排：</p> <p>1小時：認識曼陀羅：介紹起源及意義</p> <p>1.5小時：沙畫創作：顏料製作、完成作品</p> <p>0.5小時：祝福瓶製作、團體分享</p> <p>3. 研習成效：</p> <p>(1)帶領學員於圓內創作，體驗收斂與靜心的效果。</p> <p>(2)將學員進行分組，進行團體沙畫創作，增進合作與欣賞。</p>                                                                                                                                    |

|  |  |  |                                                                                                      |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>(3)從團體畫作採集彩色細沙形成祝福瓶製作，延續祝福。</p> <p>(4)結合創作，產生新的圖像，增加正向肯定的效果。</p> <p>自備物品：美工刀一支、鹽巴一公斤(將作祝福瓶使用)</p> |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

