

# 臺北市教師研習中心

## 110 年雲端耘心工作坊～

### 「故事中的生活、生涯與生命」課程實施計畫

#### 一、課程目的

- (一) 從後現代立場，經由生命故事敘說，鬆動被建構的故事，並透過多元觀點移動，重構敘說認同，立足於渴望故事，描繪生涯願景。
- (二) 提昇自我覺察及自我照顧能力，增進自我身心整合與平衡，進而有效地關懷和提昇學生身心健康，達到全人輔導工作之目標。

二、課程對象/人數：臺北市所屬各級學校(含附設幼稚園)教師/50 人。

#### 三、課程日期

110年7月13、14、15、20、21、22日 下午1時30分至4時10分。

每次3小時，共6次，18小時。(須全程參與)

四、報名截止日期：即日起至 6 月 25 日(星期五)截止。

五、課程平臺：Google Meet 平台。線上課程。

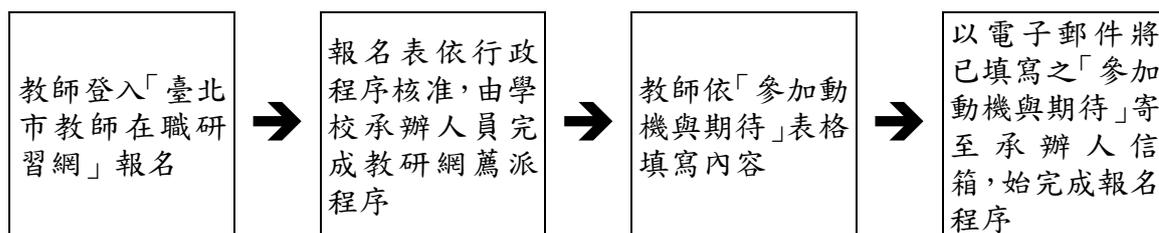
六、線上課程表：(課程若有更動以網路公布為準)

工作坊課程簡介：

「故事」是敘事治療工作的核心、對小孩子來說「故事」可能指的是繽紛的童話或繪本、對於小說家來說「故事」可能是值得發展成作品的情節或軼事、對於一個情場失意的人來說「故事」可能是一段傷心的回憶、對於一個白髮蒼蒼的老人而言，「故事」可能是過去諸多塵封的往事、對於一般人而言，故事像一條線、將生活事件編織起來、串接起來，藉此經歷我們的人生、對於一個敘事治療心理師來說，「故事」則是來訪者敘說他生活經驗的方式、敘事治療心理師好奇來訪者如何透過故事來詮釋自己的生活，並試圖創造出意義、未來總是變幻莫測 線性生涯觀(linear career)已經不再適用、生涯的概念從 20 世紀的生產線式的組裝(assembly lines)概念，強調適配性、轉變成生涯晉升(career ladders) 概念，強調進步、提升、強化自己、終生學習。後現代生涯變成靶心(bullseye) 概念，強調獨特性、主體性與不可取代性，後現代生涯觀以「生涯吸引子」取代「生涯目標」，不談生涯決策，而談生涯自我相似性模式、強調穩定、反復出現且吸引個體關注的力量。

日期	時間	單元課程內容	講座
7/13 (二)	13:30-14:50	說明現代與後現代/說明後現代生涯特色	黃素菲教授 • 國立台灣師範大學/輔仁大學兼任教授 • 國立陽明交通大學退休教授 • 諮商心理師
	15:00-16:10	練習後結構主義位置的問話	
7/14 (三)	13:30-14:50	了解「單一故事的危險」/體驗個人的「過去故事」S1, S2	
	15:00-16:10	體驗多元故事、多元觀點，與解構故事的效果	
7/15 (四)	13:30-14:50	實踐從多元觀點到多元故事從心理位移實作，體驗觀點移動	
	15:00-16:10	從混沌理論到「現在故事」了解「生涯吸引子」與實作	
7/20 (二)	13:30-14:50	「生涯建構訪談」(CCI) 體驗與實作	
	15:00-16:10	從纏繞畫練習，體驗吸引子與自我重複性。體驗學習「隱而未現」的精神	
7/21 (三)	13:30-14:50	蝴蝶馬戲團襯托出生涯願景平衡的時間觀	
	15:00-16:10	「未來故事」未來圖像、神仙賜福、喪禮祭文實作與體驗	
7/22 (四)	13:30-14:50	立足於正向瞭望點，生涯透過生命敘說是要還給自己「自由」	
	15:00-16:10	以時間觀理論和生涯諮商首先要建立希望感~~總結	

## 七、報名流程：



(一)為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下

- 1.參加次數：未曾參加過教師心靈活水工作坊者優先，另今年已遴選參加心靈活水之教師請勿再報名，以免增加行政作業困擾。
- 2.報名順序：依完成薦派時間排序，請學校端須在報名截止日前完成薦派作業（仍未額滿時，優先錄取參加次數最少者）。

(二)完成上述報名流程並寄回「參加動機與期待」，始完成報名手續；未填寫回寄者視同未報名。

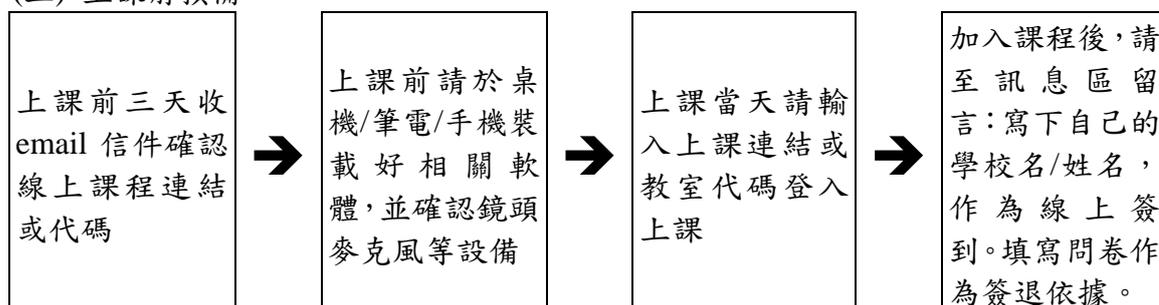
(三)詳實填寫「參加動機與期待」後，請以電子郵件附件形式寄到承辦人信箱：grace9042@mail.taipei.gov.tw，檔名請存成學校姓名：如「○○國小李小明」，承辦人收信後將回覆確認。

## 八、注意事項

(一)本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。

(二)完成報名薦派程序之學員，倘因特殊緊急事件無法參加者，請於課程前3日email給承辦人，述明事由及學校、姓名。

(三)上課前預備



(四)上課中事宜

- 1.請準時加入線上教室。
- 2.課程規範

(1)為尊重講座及課程同儕，參與線上課程請務必準時加入，若超過20分鐘未能進入線上課程平台中，將取消加入當次課程中，以免影響課程進行。

(2)請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師

約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

(五)課程後協助

1.每次課程結束後，請依講師課程設計繳交 300-500 字學習心得，繳交模式由授課講師規範。

2.每次課程結束後請繳交回饋問卷。

九、獎勵措施:由授課講師擇定本期工作坊最佳耘心教師3名，可獲得1年內教師心坊辦理之心靈活水或雲端耘心工作坊優先上課資格1次。

十、錄取公告：遴選完畢後，將透過臺北市教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄發錄取通知，亦可進入該網站之「報名進度查詢」中確認。

十一、研習時數：全程參與研習且確實繳交作業者，核發18小時研習時數。

十二、聯絡方式：尤惠娟組長，連絡電話：28616942轉220，傳真：28611119，

十三、電子信箱：grace9042@mail.tapei.gov.tw。

十四、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十五、其他：本課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。

臺北市教師研習中心  
110 年云端耘心工作坊~~「故事中的生活、生涯與生命」課程  
參加動機與期待

姓名		學校		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
職稱		電子 郵件		年齡	歲
				年資	年

**勾選說明:**各選項無順位先後，貼近您這次的參加動機與期待即可請一律用\*號來註記。(複選)

參加動機				對團體的期待			
動機-工作層面		關係 議題	17 兼顧家庭/工作/學業	安頓 整合	34 享受當下/此時此刻		
增進 關係	1 增進師生關係		18 兼顧核心生活角色		35 內在自我的對話		
	2 增進親師關係		19 處理家庭動力議題		36 身心安頓		
	3 增進教師同儕關係		20 處理夫妻關係議題		37 不評價的態度		
釋放 壓力	4 因應教學/帶班壓力	動機-個人層面	21 處理親子關係議題	信任 安全	38 安全而信任的氛圍		
	5 因應輔導工作的壓力		22 處理原生家庭議題		39 讚美與激勵的互動		
	6 面對不合理的期待		23 自我放鬆與紓壓		40 真誠的分享		
	7 釋放職場情緒、壓力		24 自我照顧與陪伴		連結 支持	41 心靈相互連結	
工作 增能	8 處理工作枯竭現象	25 修復創傷/培養復原力	42 彼此借鏡				
	9 面對職場的挫敗無力	26 關心身心健康課題	43 相互支持				
	10 找回工作熱誠與能量	27 自我肯定與接納	交流 分享	44 溫暖的氛圍			
專業 增能	11 提升學生輔導技巧	28 自我突破與改變		45 建立支持性社群			
	12 提升團體帶領技巧	29 提升自信心		46 分享與交流			
	13 學習協助教師同儕	30 增進自我知能	尊重 接納	47 耐心傾聽的態度			
生涯 探索	14 工作或退休生涯探索	31 深度自我探索		48 相互包容尊重			
	15 面對職場不確定性	32 提升情緒管理技巧		49 接納的氛圍			
動機-家庭層面		覺察 探索	33 釐清核心生命價值	50 尊重隱私，嚴格保密			
角色 平衡	16 兼顧家庭與工作						

請寫下約 100 字(本欄勿空白)

~您對工作坊內容的期待與好奇~