

# 臺北市 110 年度公私立高級中等學校友善校園輔導資源中心系列活動 「情緒事件合情合理心理諮商法工作坊」實施計畫

## 一、依據

- (一)教育部 110 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- (二)臺北市 110 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- (三)臺北市 110 年度公私立高中友善校園輔導資源中心學校工作計畫。

## 二、目的

- (一)增進教師自我了解及自我探索能力，認識自己的情緒、想法及堅持，發展出對自己有利且健康的想法進而促進自我成長。
- (二)藉由專業課程研習及實務演練方式，提升輔導人員靈活運用合情合理心理諮商技巧討論的技術，增進教師如何幫助引導學生逐步的走出牛角尖思考困境的對話技巧以增進輔導成效，增進輔導人員督導實務技巧以運用於輔導工作中，並促進校園親師生關係和諧達到友善校園營造。

## 三、辦理單位：

- (一)指導單位：教育部。
- (二)主辦單位：臺北市政府教育局。
- (三)承辦單位：臺北市立松山高級工農職業學校。
- (四)協辦單位：臺北市立百齡高級中學。

## 四、研習主題、講座及內容：

- (一)主題：情緒事件合情合理心理諮商法工作坊
- (二)講座：武自珍老師(東海大學社工系退休副教授/臺灣諮商心理師證照/美國亞伯艾里斯學院治療師、國際理情行為督導訓練師證書/理性情緒治療法創始人亞伯艾里斯(Albert Ellis)的直接授業弟子)
- (三)辦理內容：

1. 研習日期：110 年 10 月 21、28 日及 11 月 4、11 日每週四上午。

(研習時間詳如研習流程)

2. 研習地點：線上研習，會議 Google meet 連結網址於錄取通知另行告知。

3. 研習流程：

| 日期           | 時 間          | 活 動 內 容       | 主持人/主講人        |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 10/21<br>(四) | 08：40～08：50  | 報到            | 輔導室            |
|              | 08：50～09：00  | 長官致詞          | 教育局長官<br>何校長杉友 |
|              | 09：00～10：30  | 初、進階課程回顧及運用討論 | 武自珍老師          |
|              | 10：30～10：40  | 輕鬆一下          | 輔導室            |
|              | 10：40～12：10  | 認識情緒          | 武自珍老師          |
|              | 12:10～13：010 | 午餐交流          | 輔導室            |

| 日期           | 時 間         | 活動內容           | 主持人/主講人 |
|--------------|-------------|----------------|---------|
| 10/28<br>(四) | 08：50～09：00 | 報到             | 輔導室     |
|              | 09：00～10：30 | 情緒與想法          | 武自珍老師   |
|              | 10：30～10：40 | 輕鬆一下           | 輔導室     |
|              | 10：40～12：10 | 認識你的情緒與堅持      | 武自珍老師   |
|              | 12:10～13：10 | 午餐交流           | 輔導室     |
| 11/4<br>(四)  | 08：50～09：00 | 報到             | 輔導室     |
|              | 09：00～10：30 | 實務操作一生氣情緒的討論技巧 | 武自珍老師   |
|              | 10：30～10：40 | 輕鬆一下           | 輔導室     |
|              | 10：40～12：10 | 實務操作二焦慮情緒的討論技巧 | 武自珍老師   |
| 11/11<br>(四) | 09：20～09：30 | 報到             | 輔導室     |
|              | 09：30～11：00 | 督導技巧及演練        | 武自珍老師   |
|              | 11：00～11：10 | 輕鬆一下           | 輔導室     |
|              | 11：10～12：00 | 課程統整及綜合討論      | 武自珍老師   |
|              | 12：00～      | 帶著滿滿的收穫結束研習    |         |

五、研習對象：臺北市公私立高級中等學校（含特殊學校）學校輔導人員，預定參加人數 30 人，亦歡迎有興趣老師報名參加，若報名人數超過預定人數，以能四個半天全程參與、參與過 106 年度理情治療初階、107 年度理情治療進階專業訓練工作坊課程、現職輔導人員及報名先後順序錄取，額滿為止。

六、研習方式：專業研討、專業知能講授、經驗交流及綜合研討等。

七、報名方式：

(一)各校參加研習人員請於 110 年 10 月 15 日前逕至臺北市教師在職研習網 (<http://insc.tp.edu.tw>) 登錄並完成薦派手續。

(二)有任何報名問題請電洽本校輔導室蘇宗莉老師或林育綺小姐，聯絡電話：2722-6616 分機 724、722 或 2758-0398。

八、研習時數：參加研習人員，請核予公假派代；全程參加研習人員核予 15 小時研習時數。

九、經費：由教育部 110 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫專款補助及臺北市政府教育局年度預算相關經費支應。

十、本計畫經臺北市政府教育局核准後實施，修正時亦同。