

教育部教師諮商輔導支持中心

110 學年度第二學期《明鏡照心—二日工作坊》實施計畫

壹、依據：

- 一、高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- 二、教育部教師諮商輔導支持中心設置要點。

貳、目的：

- 一、促進與維護高級中等以下學校教師心理健康。
- 二、增加對於教師支持輔助，並提升教師對其工作之勝任能力。
- 三、提供教師全人成長、自我探索與關係整合之諮商輔導服務。

參、辦理單位：

- 一、主辦單位：教育部。
- 二、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心（以下簡稱本中心）。

肆、《明鏡照心—二日工作坊》簡介：

教師是一個需要大量與人互動的職業，身為教師的您，是否曾因心繫學生的表現來定義自己的教職成就而感到壓力呢？是否曾因為追求他人的肯定而感到緊繃與疲倦呢？除了工作上的人際關係，如何建構生活中與家人、伴侶、孩子的美好人際互動模式，自信自在地過生活，是值得好好探索的課題。

在這次的工作坊中，吳麗娟教授將帶領大家打造「教師人際互動的金鑰匙」，認識如何運用「理情 U 型自尊」模式滿足個人在關係中「親密」與「自主」的需求，讓我們從常見的人際互動場景中回到個人內在，從中找到健康人際關係的秘訣。

主題名稱	日期	帶領者	人數
理情兼具~ 打造教師人際互動的金鑰匙	111.8.15~111.8.16	吳麗娟教授	50 人

伍、錄取原則與順序：

- 一、能完整參與工作坊者優先。
- 二、教育部主管高級中等以下學校教師為優先。
- 三、以本年度首度報名本中心團體諮商輔導服務之教師優先，視員額均衡錄取。
- 四、參與教師以 1 校錄取 1 名為原則。

陸、報名方式與注意事項：

- 一、報名起迄日：即日起第一階段報名至 111 年 8 月 8 日止，若有名額，則持續開放錄取人數額滿為止，並視實際報名狀況保留延長報名時間之調整權利。
- 二、採網路報名：請點入連結或掃 QR code 報名。
網址連結：<https://www.surveycake.com/s/Dz60Y>
- 三、注意事項：
(一) 報名截止且經本中心審核後，錄取與遞補者將收到電子通知信，請於回

覆期限內完成確認回覆，始算完成錄取；成功遞補者最晚將於活動前一週以信件或電話通知。行前通知信將於活動前一週內寄送。如有更動，將另行告知，敬請留意本中心網站。

- (二) 正式錄取者，若事前無法出席或全程參與，請於活動一週前以信件或電話通知本中心，以利本中心候補作業；若中途無故缺席，將列為未來使用本中心服務或報名審核之依據。
- (三) 為使活動準時進行且不被打擾，敬請事前確認線上資訊設備及網路品質並準時入席；為維護學員權益，不接受臨時報名或旁聽，敬請見諒。
- (四) 依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心工作坊不提供任何形式的證明文件與時數。
- (五) 報名教師若有下列任一情事，將無法提供服務；經查證後，一律取消參與資格：
 - 1. 經學校性別平等教育委員會調查屬實之校園性別事件行為人。
 - 2. 經防制校園霸凌因應小組調查屬實之校園霸凌事件行為人。
 - 3. 進入解聘、不續聘或終局停聘處理程序中之教師。

柒、聯絡窗口：

承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心

團體／工作坊報名及相關資訊諮詢，請洽詢林亭孜專任諮商心理師。

電話：(02)2321-1786 # 106；電子信箱：tcare_exe@ntnu.edu.tw

捌、經費：

一、本活動費用由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。

玖、其他：

- 一、如遇颱風或重大天災，將配合行政院人事行政總處公告辦理。
- 二、本計畫若有未盡事宜，將另行公告補充之。



webex
by CISCO

線上工作坊

理情兼具～ 打造教師人際互動的金鑰匙

日期：111年8月15~16日(週一~二) 9:00~16:40

本工作坊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，也能安心地**做自己**，接納人際互動中的情緒，滿足**親密**與**自主**的需求，擁有客觀、彈性、不絕對化的想法，讓您～

- 成功擁有自我，仍和他人有良好關係
- 有效教養孩子學生，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



帶領者：吳麗娟 教授

- 現為國立臺灣師範大學教育心理與輔導系兼任教授、華人心理治療發展基金會證照諮商心理師與督導、臺北市陽明山教師研習中心諮詢顧問。
- 美國奧瑞岡大學諮商心理學系博士。
- 曾獲師鐸獎、傑出教學獎，諮商輔導年資42年；督導年資37年。

【場次詳細簡章及報名】

★請掃描QRcode或至以下網址查閱：<https://www.surveycake.com/s/Dz60Y>

★報名期間：即日起開放第一階段報名至111年8月8日止，若尚有名額，則持續開放錄取人數至額滿為止，並視實際報名狀況保留延長報名時間之調整權利。



教育部教師諮商輔導支持中心
Ministry of Education
Counselling and Support Center for Teachers

教育部教師諮商輔導支持中心

110 學年度第二學期《明鏡照心—二日工作坊》

理情兼具~打造教師人際互動的金鑰匙

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「好」嗎？

本工作坊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，也能安心地「做自己」，接納人際互動中的情緒，滿足「親密」與「自主」的需求，擁有客觀、彈性、不絕對化的想法，讓您～

成功擁有自我，仍和他人有良好關係；
有效教養孩子學生，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。

【工作坊簡介】

1. 講師：吳麗娟博士（國立臺灣師範大學教育心理與輔導系兼任教授）
2. 日期：111 年 8 月 15 日(週一)至 8 月 16 日(週二)
3. 形式：線上 webex
4. 錄取人數：50 人

【工作坊內容概述】

本工作坊主要介紹一個人與人之間有效互動的金鑰匙～「理情 U 型自尊」模式。此模式乃由臺師大吳麗娟教授根據華人文化的特性，以「人際歷程治療」與「理性情緒行為治療」、「家族治療」的理論為基礎，結合 42 年的輔導諮商實務經驗，所發展而成的一個有效的人際互動模式，能增進良好的人際/師生/親子/夫妻/職場等人際互動關係。吳教授會以非常白話，舉具體實例的方式，講述課程，並進行活動，深化學習。藉由這二日的工作坊，介紹新世紀的互動觀：「良好互動，是要滿足人的二個基

本需求」，並具有客觀、彈性、不絕對化的想法，且能正視接納情緒，進而輕鬆開心過生活。

1. 講師資歷簡介

吳麗娟博士：現為國立臺灣師範大學教育心理與輔導系兼任教授、華人心理治療發展基金會證照諮商心理師與督導、臺北市陽明山教師研習中心諮詢顧問。美國奧瑞岡大學諮商心理學系博士。曾獲師鐸獎、傑出教學獎，諮商輔導年資 42 年；督導年資 37 年。

【工作坊主題安排】

時間	第一天	第二天
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	開幕式	報到
09:00-12:10	主題課程(一) 教師人際互動金鑰匙概論	主題課程(三) 親密中，仍能保有自我： 「金鑰匙」在人際關係上的應用
12:10-13:30	午餐	
13:30-16:40	主題課程(二) 要「看見」，不要「定見」： 「金鑰匙」在學校的應用	主題課程(四) 「金鑰匙」在家庭生活上的應用： 問題與討論
16:40-	Q&A	Q&A

報名連結：

<https://www.surveycake.com/s/Dz60Y>

