

臺北市公私立高級中學 108 年度友善校園學生事務與輔導工作系列活動

「敘說療癒花園—擁抱生命教師工作坊」實施計畫

一、依據

- (一) 教育部 108 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫。
- (二) 臺北市 108 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- (三) 臺北市 108 年度公私立高級中學學生輔導工作執行小組工作計畫。

二、目的

- (一) 針對教師們身心靈放鬆紓壓和多元知能研習的需要，內容規畫以心理輔導知能應用為主軸，透過講座、案例分享以及心靈圖卡、園藝治療、藝術等相關多元媒材的應用，在自主愉悅的療癒創作親體驗過程中，連結內在心靈深處的覺知與療癒對話並具象化於作品中。開啟更寬廣的心靈視野與可能性，以提升教師之自我照顧、促發內在正向力量。
- (二) 在系列漸進的多元視角及媒材規畫下，從自我敘說對話及分享演練的過程中，增進教師間相互學習與交流成長，進而將愛的能量帶回家庭、校園及人際系統繼續發芽茁壯，延伸到未來於實務教學或諮商情境之應用，為生命創造出更多可能。

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：臺北市立中崙高級中學
- (四) 協辦單位：臺北市立南港高級中學

四、研習主題：我心飛翔~敘說療癒花園

榮格說：「向外看的人，是夢中人，向內看的人，是清醒者」。世界有張地圖，你也有張心靈地圖。讀懂心靈地圖想說的話，就帶來療癒的力量。

人，是自己生活意義的詮釋者。心理諮商治療，是門有溫度又靈活的藝術，它需要創意去打開生命的共鳴箱，去感受眼前獨特的生命。

說故事，是一種開展、探索、療癒自我的歷程。若融合透過具有親生命性的一花一世界，甦醒心靈五感與生命對話以及繽紛色彩的藝術表達創作中，我們將得以自在、貼近與自我內在的連結，藉由梳理內在思維和覺察對話，有意識地與自我建立關係與整合轉化，欣賞鞏固自我內在資源、描繪心中底層的想望願力。這個歷程就像是提盞溫柔承接生命的探照燈，陪伴我們同行在聆聽和回應的移動觀點裡，發現觸動內在深層渴望與力量的珍貴入口。

心理敘說結合感官療癒方案，是不斷移動心理位置、拓展視野的多元立體鏡頭。不但豐富了生命的廣度，也把屬於自我的珍貴「尋」了回來！

邀請您一起來讓天賦綻放美好豐盛，讓身心靈獲得舒展而輕盈，共同實踐尊重欣賞生命的助人信念。

五、研習時間：108 年 10 月 22 (二) ~10 月 23 日 (三)

六、研習地點：臺北市立中崙高級中學三樓會議室。

七、名額與參加對象：

本市公私立高中對研習主題有興趣之輔導教師 30 人，依報名順序錄取。

八、講座師資：盧嫵羽心理師

(一) 學歷：國立台北護理健康大學生死與健康心理諮商研究所碩士

(二) 資歷：台北商業大學學輔中心兼任諮商心理師、自體心理診所兼任諮商心理師、心理占星學治療師及訓練講師、ACP 國際認證園藝治療師、Naha 美國國家芳療中階認證、Pastel Nagomi Art 日本和諧粉彩正指導師。

九、研習流程及內容

類別	日期	時間	課程主題	主持人/帶領者
第一天	10/22 (二) 正向根基自我牌卡植物日	08:30-08:50	報到、相見歡	中崙輔導室團隊
		08:50-09:00	長官致詞	教育局長官/校長
		09:00-10:30	安身定心篇~心花盛放 登陸人生四季的小宇宙	盧嫵羽心理師
		10:30-10:40	休息	中崙輔導室團隊
		10:40-12:10	夢田時光故事 ~轉換視角探訪生命、分享訪談	盧嫵羽心理師
		12:10-13:20	午餐/午休	中崙輔導室團隊
		13:20-14:50	舒心 fun 心篇~元氣花漾苔球 邀請生命的貴人	盧嫵羽心理師
		14:50-15:00	休息	中崙輔導室團隊
		15:00-16:30	用愛滋養，讓心發芽! 統整交流與特寫時間	盧嫵羽心理師
第二天	10/23 (三) 粉彩日	08:30-08:50	報到、相見歡	中崙輔導室團隊
		08:50-10:20	禪心旅程篇~ 邀請天使與惡魔坐下來喝咖啡	盧嫵羽 心理師
		10:20-10:30	休息	中崙輔導室團隊
		10:30-12:00	花語心靈曼陀羅 分享與心靈圖卡訪談	盧嫵羽 心理師
		12:00-13:20	午餐/午休	中崙輔導室團隊
		13:20-14:50	我心飛翔藍圖篇~創作敘說 在花園裡聆聽我心飛翔	盧嫵羽 心理師
		14:50-15:00	休息	中崙輔導室團隊
		15:00-16:30	回顧統整、把愛與希望帶回家	盧嫵羽 心理師 中崙團隊

十、報名方式與注意事項：

1. 請於 108 年 10 月 4 日(五)前至臺北市教師研習網報名。
(<http://insc.tp.edu.tw/index/DefBod.aspx>)
2. 因涉及活動材料準備，本活動以 30 人為限，是否錄取以報名先後程序為主。報名完成後若因故無法參與活動，請於 10 月 4 日(五)前來電告知，俾利安排候補名單。
3. 為響應環保，請參與老師自備環保餐具與環保杯。
4. 兩日全程參與者，核予研習時數 12 小時。

十一、本校交通位置：

◎捷運》松山新店線南京三民站二號出口

◎公車》

八德路 [監理處][京華城]：202、203、205、257、276、605(單邊)

光復北路 [榮民服務處]：204、254(正)、266(正)、278、282、288

南京東路 [南京三民路口]：46、204、248、277、279、282、306(蘆洲-凌雲五村)、306(舊庄-台北橋)、307(南松山、撫遠街)、605(快)、282(副)、311 藍

光復北路 [博仁醫院]：0 東、204、254、266、278、282、288、672

十二、本校地圖：



十三、聯絡人：臺北市立中崙高級中學輔導室郭蓓蓉主任、資料組李鈞慈組長。

電話：(02) 27535316 轉 500、502；E-mail：z1sh500@z1sh.tp.edu.tw

十四、經費：由臺北市高中生命教育資源中心承辦學校 108 年度預算專款項下支應。

十五、本計畫奉 臺北市政府教育局核准後實施，修正時亦同。