臺北市教師研習中心
教師支持陪伴(第 24-25 期)團體實施計畫

一、依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、目的：透過不同議題探討，辦理多元知能及實務演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，以提升教師教學及輔導效能，進而覺察及統整自我，以紓解教師工作壓力、成為支持與陪伴的力量，增進教師心理健康、身心放鬆與靈性成長。

三、對象：臺北市所屬各級學校（含幼兒園）教師，12-16 人。

1. 支持陪伴工作坊是完整的實體體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能參與教師報名參加。

2. 本課程為封閉性團體，因有連貫性，無法中途加入學員）。

四、上課地點：臺北市北投區文林國小（臺北市北投區文林北路 155 號）。

五、課程表：

(一)第 24 期：「讓心情有形狀～表達性藝術與團體共創」

日期	時間	單元課程內容	講座	地點
11 月 11 日星期三	09:00-12:10 (共 6 次， 每次 3 小時 合計 18 小時)	此刻的教師肖像	丁橚 毛蟲藝術心理諮商所 專任心理師	多功能 教室
11 月 18 日星期三		把難說的情緒外化		
11 月 25 日星期三		關係的遠近與位置		
12 月 2 日星期三		不說話的雙人共創		
12 月 9 日星期三		我們如何一起完成		
12 月 16 日星期三		把支持帶回日常		

課程簡介
在忙碌的教學與人際互動中，教師經常需要回應學生、家長、同事與行政工作的期待，也可能習慣先處理事情，而較少有機會停下來感受自己的狀態。 本團體以「表達性藝術與團體共創」為媒介，不以藝術技巧或作品完成度為重點，而是透過色彩、線條、圖像、拼貼、物件與空間位置等不同創作形式，讓原本不容易說清楚的情緒、關係經驗與內在感受，有機會被具體呈現與看見。 團體歷程將從「我此刻怎麼了」逐步走向「我如何與他人同在」。前期著重個人經驗的表達與外化，讓成員依照自己的步調決定表達的方式、距離與分享深度；中期透過物件排列與團體共創，看見自己在人際互動模式；後期則整理團體中的支持經驗，將可使用的資源與提醒帶回日常生活與教學現場。

期待透過一次次「創作—觀看—交流—重新選擇」的過程，讓成員不只是理解自己的感受，也實際經驗：當情緒可以被承接、界線可以被尊重、關係可以重新調整時，我們可能有更多空間照顧自己，也有更多餘裕與他人連結。
團體目標
1. **覺察與外化內在情緒狀態**：運用色彩、圖像、拼貼與物件等表達性藝術媒介，協助教師停下腳步，將平日不易言說的情緒與感受具體視覺化。 2. **建構安全與尊重界線的表達空間**：提供非評價的團體氛圍，尊重成員個人步調與表達距離，體驗情緒被承接與界線被被尊重的經驗。 3. **辨識與釐清職場人際互動模式**：透過物件排列與團體共創，協助成員看見自己在教學現場及人際關係（學生、家長、同事與行政）中的應對習慣與角色位置。 4. **促進成員間的同理支持與共創連結**：藉由「創作—觀看—交流」的對話歷程，深化成員間的共鳴與情感支持，經驗「與他人同在」的陪伴感。 5. **拓展自我照顧與重新選擇的彈性**：引導成員在創作與觀看歷程中重新審視內在需求，探索調節壓力與重塑健康人際界線的可能。 6. **整合內在資源並帶回日常教學現場**：整理團體歷程中的支持經驗與覺察，將具體的自我照顧策略與內在提醒轉化為回歸職場與生活中的行動能量。
團體進行方式
講述、小組討論與分享
備註事項
無

(二)第 25 期：「關係裡的我~看懂互動腳本，重寫教師關係」

日期	時間	單元課程內容	講座	地點
11 月 11 日星期三	13：30-16:10 （共 6 次， 每次 3 小時 合計 18 小時）	第一個提問： 關於想要……	林漢瑜 法務部矯正署薩提爾溝通工作坊講師	圖書室
11 月 18 日星期三		我的舊腳本： 壓力下的應對姿態		
11 月 25 日星期三		關係中的溝通： 從不一致到一致， 穩定自我內在。		
12 月 2 日星期三		找到改變的鑰匙		
12 月 9 日星期三		冰山的隱喻： 運用冰山調和內在，更穩定與一致。		

12 月 16 日星期三		重寫下一次互動： 應用一致性表達促進關係連結。		

課程簡介
本團體課程將從建立信任且安全的連結展開，引導成員在溫暖的氛圍中釐清現況、探索內在渴望，並凝聚共同的前進方向。隨後，課程將帶領成員認識與體驗薩提爾模式中的四種不一致應對姿態——討好、指責、超理智與打岔，幫助大家覺察自己在壓力下常用的應對習慣與內在狀態。透過體驗式的對話與看見，成員能深刻理解舊有溝通循環對自我與關係的影響，進而打破慣性、看見全新選擇，重新掌握個人與人際互動的自主權。 在深化歷程中，團體將回溯家庭與成長經驗，探索過往規則、角色與期待對個人的塑造，並透過「雕塑」體驗梳理「我如何成為現在的我」，重新決定過去的學習是否仍適用於當下與未來。接著，結合薩提爾「冰山隱喻」深化內在探索，讓成員在雕塑中體驗內在心境從混亂走向穩定的轉化。最終，課程著重於「內在一致」與「外在表達」的實作練習，運用「天氣報告」等實用工具，協助成員將一致性溝通落實於日常生活與教學現場，在改變的歷程中增進自我覺察與正向看見，實現知行合一的自我成長。

團體目標
1. **理解薩提爾核心信念與凝聚團體安全：**體驗薩提爾模式的精神與信念，探索個人內在資源與自我照顧力量，建立信任安全的團體氛圍與共同方向。 2. **覺察壓力應對姿態與重塑溝通連結：**認識討好、指責、超理智與打岔四種應對姿態，覺察壓力下的慣性溝通模式，重新選擇與師生、親師、同事及學校系統的連結方式。 3. **回溯成長經驗與重新選擇內在規則：**透過雕塑體驗探索家庭與成長背景對個人的塑造，梳理舊有角色與期待的影響，重新決定適合當下與未來的自我運作模式。 4. **運用冰山隱喻深化內在與穩定自我：**藉由冰山隱喻探索慣性模式下的感受、想法與渴望，經歷心境從混亂到穩定的轉化歷程，尋回生命力與自我站穩的力量。 5. **從系統動力視角洞察人際互動循環：**理解自己與學生、家長及他人之間互動反應的產生與相互影響，看見舊有溝通循環，掌握人際互動中的自主選擇權。 6. **實踐一致性表達與融入日常教學現場：**練習內在與外在的一致性表達，運用「天氣報告」等具體工具將一致性溝通落實於日常生活與教學現場，實現知行合一的自我照顧與正向連結。

團體進行方式
講述、小組討論與分享

備註事項
無

六、報名方式：

（一）請於報名截止日115年11月2日(星期一)前逕行登入臺北市教師在職研習網站(https://insc.tp.edu.tw)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。

（二）遴選結果及工作坊等相關訊息，**本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知**。

（三）相關辦法如有未竟之處，另行依本次報名狀況修訂遴選原則。

七、研習時數：

全程參與者核發**18**小時研習時數，請假時數超過研習總時數五分之一者，不核予研習時數。

八、出/缺席：

（一）請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。

（二）取消研習：各期遴選錄取之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

九、聯絡方式：張佑珍支援教師，連絡電話：02-28616942轉225，傳真：02-28611119，電子信箱：bw0139@gov.taipei。

十、研習經費：由本中心相關研習經費項下支應。

十一、其他：本計畫奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。