

# 花蓮縣 110 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

## 學生輔導資源中心學校（國中）實施計畫

壹、計畫依據：教育部 110 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫暨地方政府及各級學校辦理事項工作手冊

貳、計畫目標：

一、落實學生三級輔導機制，透過學生輔導網絡的合作，協助建置發展性、介入性、處遇性之輔導資源平台，提昇國中小輔導工作效能。

二、強化學校諮詢服務及連結教育、社政、警政相關專業資源，建立學生輔導網絡。達成橫向資源整合、網絡合作與相互支援的功能。依據本縣推動輔導體制實際需求，辦理教師輔導知能之研習，提昇教專業能力。

三、蒐集相關資訊軟體及輔導專業書籍期刊，提供各校參閱以提升教師專業知能。

參、主辦單位：花蓮縣教育處

承辦單位：花蓮縣自強國中

肆、組織職掌及業務內容：

職 稱	姓 名	職 務 分 工
校長	唐惠珠	督導中心學校之業務
輔導主任	楊季桓	負責籌劃及推動輔導體制中心學校工作
諮商組長	蘇聖雅	協助執行推動輔導體制中心學校工作
專任輔導教師	廖美惠、紀曉瑩	協助執行推動輔導體制中心學校工作

伍、年度工作期程表：110 年 1 月至 110 年 12 月

進程	執行時間	工作內容
1	1-2 月	訂定工作計畫，提供年度工作期程表
2	1-12 月	落實學生三級輔導機制，透過學生輔導網絡的合作，協助建置發展性、介入性、處遇性之輔導資源平台，提昇國中小輔導工作效能。
3	1-12 月	蒐集相關輔導相關教學資料、公佈並上網
4	1-12 月	採購輔導媒材，開放本縣教師借閱使用
5	5-8 月	研習線上報名開始
6	5-8 月	辦理三天研習，講師：待聘，研習地點：自強國中
7	12 月	彙整相關資料及相關執行成果

陸、參加對象：花蓮縣各國中小輔導教師、輔導主任、諮商(輔導)組長、社工人員、心理師，對於主題有興趣的老師，核准參加人員工（差）假，會後核予研習三天時數共 18 小時。

柒、報名：至全國教師進修網完成報名。（<http://inservice.edu.tw/>）代碼 3251656

捌、預期效益

- 一、透過學生輔導網絡的合作，協助建置發展性、介入性、處遇性之輔導資源平台，有效推動「友善校園學生事務與輔導」工作。
- 二、辦理研習，了解心理諮商多元模式取向，提昇國中小輔導工作效能。

玖、研習內容：詳如附件一

拾、本計畫函報教育部核定後實施，修正時亦同。

拾壹、珍惜研習資源，請報名後，務必全程參加。

## 【附件一】

### 輔導中心學校輔導研習工作坊 流程表

講師- 李蔚 TIFI Focusing Trainer

主題- 澄心聚焦(Focusing)在校園工作中的運用

澄心，是一種“感覺”的歷程，是一種讓我們的身體引導我們進行更深入的自我認識和療癒的做法。(Focusing, a form of "felt-sensing," is a practice of allowing our bodies to guide us to deeper self-knowledge and healing)

本課程系由創始人 **Eugene Gendlin** 之入門弟子 **Ann Weiser Cornell** 整合數十年豐富的澄心聚焦教學經驗，加上其個人語言學的專業，設計出一套循序漸進、可依循步驟實作練習的方法。稱為：內在關係澄心聚焦 (Inner relationship Focusing ,IRF)，共有四階段課程。三天的工作坊包含其中 1-2 階的核心與基礎，即建立內在關係與陪伴的力量。學習者不僅能享受澄心聚焦(Focusing)帶來的正向體驗與領會，更是一趟個人內在關係療癒的重要旅程。本課程還將加入加惠心理諮商文教基金會最新研發的澄心卡。

Focusing 是一個過程，可以幫助學生以多種不同的方式理解和表達他們的感受。它可以幫助學生更好地了解自己，並獲得更多信心。

Focusing 是一個改變的過程。

Children learn:

- 與自己和他人建立更好的關係
- 更多地了解他們的感受並更好地理解他們
- 少被自己的情緒所淹沒
- 更好地專注於他們正在做的事情
- 以同理心傾聽其他孩子的意見並自己解決他們的衝突
- 如何處理和處理他們的生活狀況
- 如何清楚自己的界限
- 表達自己的感受，不僅是語言，還有很多其他方式
- 變得更加自信和信任自己

我們想邀請您開始為自己學習澄心聚焦。學習和探索這個過程需要時間。您越能夠堅持自己的專注過程，就越能熟練地陪伴孩子們成為自己的過程中支持他們。無論您的背景或興趣如何，我們都建議您從成人的基本聚焦訓練開始。澄心是一個需要練習的改變過程。慢慢地，一步一步，你可以把它

融入你自己與孩子相處的方式中。

孩子需要陪伴；老人需要陪伴；老師們也需要陪伴，要怎麼具體的陪伴呢？可能學校裡也沒有一門課來教導關於「陪伴」，當我(李蔚)練習了澄心聚焦以後，我才真正的懂了陪伴的質地與陪伴的力量，也懂了一點點怎麼陪伴他人，陪伴關係。

陪伴是一種能量，它像什麼呢？像天空中柔柔的白雲、也像著急的小螞蟻，有時溫柔，有時不耐煩，有時小心翼翼……它在不同的時間裡變化著。如果您想要與自己、家人、朋友、同事建立好關係，那麼我誠摯的邀請您來參加澄心聚焦基礎班。在體驗式的練習中，讓您認識與理解陪伴，幫助您發展出陪伴的心法與技法。

### **通過澄心的過程，你會體驗到：**

處理自己情緒的新方法。

如何在困難的情況下保持冷靜和穩定

以另一種方式真正傾聽自己和他人的聲音

一種不同的決策方式。

如何表達你的需求並在你的生活中設定界限

### **學習澄心聚焦的好處：**

您將能夠與孩子建立更好的關係。

你可以更多地了解他們的感受，更好地理解他們。

您將學習如何創建一個支持發展和學習的環境。

您將幫助孩子們學習如何明確自己的界限。

您可以支持他們變得更加自信並學會信任自己。

您會發現以同理心的方式與孩子在一起的重要性，而不是解決他們的問題或衝突。

如果您是學校老師、治療師、輔導員或其他助人職業的成員，您將學習如何相信與孩子有關的內在直覺。通過聆聽，您將體驗到能夠真正信任孩子自己的過程是多麼強大。通過澄心聚焦培訓，您將學習如何將澄心聚焦融入工作的實用技能。

時間	11/05 (五)	11/06 (六)	11/07 (日)
08:30~09:00	報到		
09:00~10:30	一階課程： 建立內在關係 與內在 建立安全與信任的關係	認識澄心哲學	二階課程： 陪伴內在關係 當下臨在的精髓
10:30~10:40	茶敘時間		
10:40~12:10	當下覺察：轉化句型	深入連結： 聆聽、提問與領受	安住在邊緣
12:10~13:00	午餐.休息		
13:00~14:30	<b>IRF</b> 澄心步驟	紮根練習:與需要連結 (澄心卡 在團體中的 使用)	成為陪伴者， 支持澄心者
14:30~14:40	茶敘時間		
14:40~16:10	深感的探索：描述、 核對與共鳴調整	實作練習與 經驗統整	實作練習與經驗統整
16:10~	賦歸		

李蔚

高苑科技大學企業管理碩士

國際澄心聚焦學會(TIFI) 認證澄心聚焦培訓師

加惠基金會澄心聚焦專任講師

華人創傷知情推廣團隊講師

敘事取向親職對話卡帶領人

敘事治療實踐 600 小時以上學習

台灣合作取向治療第二屆認證學員

國際同理心教練

國際非暴力溝通培訓師候選人

非暴力溝通 100 天以上學習

情緒取向治療(EFT)完成三階課程



2011年我(李蔚)開始學習敘事治療,2017年3月成為Center of Nonviolent Communication (CNVC) 培訓師候選人,協助第一至第五屆亞洲非暴力溝通家庭營的舉辦。將澄心與敘事治療、合作取向治療、非暴力溝通結合,致力於澄心陪伴與社群推廣之實踐。深信澄心歷程,也是一種做自己,成為一個人(human becoming)的歷程。

以大自然為師,用澄心聚焦的質地來陪伴自己與服務社群。善用攀樹、各種牌卡陪伴家庭或青少年認識、理解自己,找到內在資源,成為自己生命的主人。

目前專注澄心聚焦課程、培育華人合作取向實踐對話、同理心實踐社群。也在線上推廣創傷知情讀書會,陪伴助人工作者以及學校老師、父母等等,通過支持內在關係療癒創傷。