

## 教育部教師諮商輔導支持中心

### 《The People Who Stayed：失落與悲傷情緒調適與支持》

#### 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、活動資訊：

- 一、辦理時間：114 年 10 月 04 日（星期六）至 10 月 05 日（星期日），每日上午 9 時 00 分至下午 5 時 00 分。
- 二、辦理地點：國立臺灣師範大學圖書館校區教育學院大樓六樓 621 教室（臺北市大安區和平東路一段 129 號）
- 三、帶領講師：李玉嬋教授
- 四、錄取人數：20 名。
- 五、工作坊簡介：詳見附件一。

##### 伍、錄取原則：

- 一、教育部主管之高級中等以下學校教師優先。
- 二、能完整參與二日工作坊優先，並以一校一名為原則。
- 三、本年度首次參與本中心團體諮商輔導活動者優先。
- 四、經工作坊講師評估，報名者參與期待和活動設計與目標符合者。
- 五、於時限內完整填寫第二階段報名表單者。

##### 陸、報名方式：本工作坊採兩階段報名方式

- 一、第一階段「報名」：即日起自 114 年 09 月 15 日（星期一）中午 12 點截止，本中心視實際報名狀況，保留延長報名時間之調整權利，報名連結：  
<https://www.surveycake.com/s/kloRW>。
- 二、第二階段「報名確認」：依本實施計畫第伍點第一至四項原則篩選合適名單後於 09 月 17 日（星期三）寄發第二階段報名確認連結，於收到連結後兩個工作天內完成填寫且確認資訊無誤者，中心將以電子郵件寄發正式錄取通知。

## 柒、注意事項

一、錄取及遞補：本中心將於 114 年 09 月 19 日（星期五）以電子郵件寄發錄取通知，若團體開放遞補名額，本中心亦將於當日陸續發送候補通知信。

二、請假與出席：

（一）取消報名：經正式錄取者，若無法出席或全程參與時，請務必於工作坊開始前兩天寄電子信箱 [tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw)，並以電話通知中心承辦人知悉，俾利遞補作業。若中途無法完整參與或無故缺席者，將列為未來中心服務報名資格審核依據。

（二）出席：為利工作坊進行與維護學員權益，現場不接受臨時報名或旁聽，並請提前抵達活動地點準備。

三、依據教育部教師諮商輔導支持中心設置要點第七項，本中心不提供任何形式的證明文件與時數。

四、報名教師若有任一下列情事，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。

## 捌、聯絡窗口：

一、承辦單位：教育部教師諮商輔導支持中心。

林子鈞 專任社會工作師 (02)2321-1786 # 106。

電子信箱：[tcare\\_exe@ntnu.edu.tw](mailto:tcare_exe@ntnu.edu.tw)。

二、如有報名疑問或需協助事項者，請洽詢本中心電話或電子信箱。

三、行前通知信及團體注意事項，將於錄取後發送至 email 信箱，請務必確保信箱暢通；若有任何參與問題，請洽詢指定聯絡人。

## 玖、經費：

一、本教師二日工作坊之相關經費均由教育部國民及學前教育署委辦款項下支應。

二、教師參與全程免費，唯交通、住宿等相關費用需自理，本中心並未提供相關費用補助。

## 壹拾、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。

## 《The People Who Stayed：失落與悲傷情緒調適與支持》二日工作坊

### 【活動簡介】

生命像是一曲浩大的交響樂，每個人在不同的篇幅與位置都有著重要的角色。然而，樂曲中總也會有幾處休止符；當人生出現了別離，總有來不及說再見，也說不清遺憾的時刻。你我所愛的重要他人離世，失落與悲傷交織的經歷，未必有機會向他人訴說；或許，給自己一個機會，重新安頓失落，找尋與悲傷和平共處的方式；或許，有機會發掘悲而不傷的可能性，縱使悲喜交織也能邁向新生活前進。

希望這場兩日的情緒支持工作坊，如一首溫柔的交響樂，從哀傷的序曲開始，到緩和的尾奏，陪你練習看見情緒、傾聽心聲、照顧自己。或許我們不急著釋懷，只願你能帶著愛與思念，在旋律中，找到屬於自己的節奏與出口。

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| 時間 | 10/04(星期六)、10/05(星期日) 上午 9:00 至下午 5:00 (不含午休時間) |
| 對象 | 近 1-2 年內有重要他人離世或因特定條件知曉死亡事件造成個人身心衝擊之教師。         |
| 人數 | 20 名                                            |
| 地點 | 國立臺灣師範大學圖書館校區教育學院大樓 621 教室                      |

### 【講師介紹】

李玉嬋 教授

#### 現職

國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系 特聘教授

醫療健康諮商心理學會 理事長

#### 曾任

國立臺北護理健康大學 學院院長、所長、學務長、系所學生輔導中心主任

#### 經驗與證照

諮商心理師考試合格

#### 協同講師

譚如萍 諮商心理師

#### 現職

國立臺北護理健康大學癒心鄉心理諮商中心諮商心理師/諮商督導

附件一

螺旋梯心理諮商所 諮商心理師/諮商督導

曾任

大專院校專任心理師 / 諮商督導、國立臺北護理健康大學兼任講師

經驗與證照

諮商心理(諮心字第4207號)

【活動內容與時程】

| 時間          | 10/04（六）                                                                        | 時間          | 10/05（日）                                                                                |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30-09:00 | 報到                                                                              |             |                                                                                         |
| 09:00-09:20 | 撥動琴弦                                                                            | 09:00-10:30 | 一、餘音的迴盪：喜怒哀樂的晨曲<br>● 回顧第一日的情緒經驗，請成員描繪結束後的感受與狀態，為下一階段做準備。                                |
| 09:20-10:40 | 一、低鳴的序曲：當失落與悲傷成為日常<br>● 了解不同程度與不同情境中的悲傷情緒，幫助參與者了解悲傷的樣貌。                         | 10:30-12:00 | 二、追想曲：無盡的愛<br>● 此階段將會觸碰到成員失落經驗的情緒反應與投射，並透過媒材的引導，幫助成員去梳理對於離世的重要他人或其他對象的情緒、思念與記憶，並與之有所連結。 |
| 10:40-12:00 | 二、遺留的樂章：失落時探尋與容許悲傷<br>● 從談論失落經驗開始，回溯自己的狀態與角色，並藉由團體的引導，讓失落情緒開始流動，並開始觸碰內在的壓力源與感受。 |             |                                                                                         |
| 12:00-13:30 | 午休                                                                              |             |                                                                                         |

|             |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:30-15:00 | <p><b>三、心中的主旋律：持續連結的頻率</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過帶領者的引導與團體成員的協作，幫助個別成員辨識內在的自己對於這些悲傷與失落情緒的背後隱藏的情緒，並開始跟自我對話。</li> </ul>              | <p><b>三、遺憾的間奏：「四道人生」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 延續前一階段的進行，請成員將與對方感到最遺憾的事情或話語，透過分享或引導的方式，讓成員能夠有一個合適的機會去釋放與感受這些情緒。</li> <li>● 在與重要他人的對話之後，回過頭去看見自己現在的位置與角色，並透過團體的引導，去看見自己的努力，以及對方對於自己的期待。</li> </ul> |
| 15:00-17:00 | <p><b>四、溫暖的小調：唱出安慰自我的曲調</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 沿續前一階段的情緒，參與者將感受與表現這些情緒，並在帶領者的引導下，逐漸將這些情緒收攏，安撫當下有著各種情緒樣貌的自己，也給予自己回饋與支持。</li> </ul> | <p><b>四、和聲與共鳴：悲而不傷</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 回顧兩日的練習，重新整理自己的悲傷經驗以及如何面對與處理，最後透過回饋的機制，給予自己與團體成員支持、鼓勵與祝福。</li> </ul>                                                                                 |
| 17:00-      | <p>~賦歸~</p>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |

教育部教師諮商輔導支持中心 114年度二日工作坊

# The People Who Stayed: 失落與悲傷 情緒調適與支持

掃描報名



講師：李玉嬋 教授

(國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系 特聘教授、  
醫療健康諮商心理學會 理事長)



10/4(六)~10/5(日) 9:00~5:00 (連續二日)



國立臺灣師範大學 圖書館校區 教育學院大樓 621教室

- 報名期間：第一階段報名自即日起自114年09月15日（一）中午12點截止，  
本中心視實際報名狀況，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

