

給專業人員的支持—心理劇專業訓練系列課程

與情緒工作 心理劇可以幫上忙

輔導知能上甚麼？

我大膽（深層）的猜想（同理），輔導知能中，很多人想的是：「除了概念、理論、SOP...，我更想知道如何實作啊！」～大概是這樣的心情吧！

作為第一線的助人工作人員，「情緒」可說是幾乎每天都要交手的難纏對手。各個學校機關或單位的知能提升講座繁多，因著對學子身心健康的關注與重視，大家學到了很多重要的知識、概念與危機處理原則，同時，大家似乎也經常在實務場域中感到力不從心：心法與口訣有了，但實際出招好像又是另一回事、好像能運用的有限、好像就是會碰到卡關...。

「危機事件發生，我知道處理流程，但手腳發麻、心裡恐慌，我究竟該怎麼做？」

「輔導室究竟是孩子的避風港，還是孩子的藏身處、逃避好所在？」

「底線一直被踩，真的很不舒服，但夾在學生與老師之間，我又能怎麼做？」

「我很新，除了同理和安慰，我真的沒有把握可以怎麼回應學生的情緒。」

「我也很想做好，但我一個人真的很有限，怎麼讓其他人能一起投入幫助孩子呢？」

以上的心情或是困惑，可能是許多專業人員共同的心聲，這代表大家真的很想要「幫上忙」！

就著「想要幫上忙」的初衷，本課程規畫了一系列與「情緒」對招的工作坊，透過結合心理劇理論與技術、表達性藝術活動，在雙帶領者的引領下，將分別就「情緒」、「界限」、「安頓彼此」、以及「系統溝通與合作」四大主題，讓成員在穩住自己的前提下，進一步掌握支持與穩住孩子的方法與實作，提升與系統合作的信心與效能。

在今年度的系列課程中，包含了四天獨立、特別為心理專業與輔導相關專業人員規劃的訓練課程。這些課程，你可以個別報名、可以邀請好友一同報名、也可以都來參加，讓你的專業需求、好奇心與行動引領你即可：

○ 訓練課程：一日時間為 09：30～16：30，休息 1 小時，共 6 小時。

1. 扭轉情緒風暴的正向力量—正向心理學與心理劇結合運用：課程日期 2021/09/05（日）。

自傷/自殺、情緒爆發/失控，向來是一線助人工作者最揪心的處境之一。每一天，孩子可能都有不同的狀況，超越 Monday blue 的是，沒有人知道會發生甚麼所帶來的焦慮與不安，但這卻是一線助人工作者幾乎天天要經歷的心情。

由此，「在接住孩子之前，如何安頓自己」是這堂課程的主軸。生命的重量，對每個人來說都不相同，你我也都需要了解在生命面前，自己有多少正向資源，然後如何能

運用這些資源，在穩住自己之後，進一步能快速地穩住孩子，把傷害風險降至最低。而這些事在這次課程中，我們會探索與學習的部分。

2. 安心度日的人我界限—運用心理劇角色理論建構關係界限：課程日期 2021/10/03
(日)。

「老師可以給我你的 LINE 嗎？」、「我晚上可以傳訊息給老師嗎？」、「老師我直接把你的 LINE 給其他老師，請你好好為學生跟他們溝通一下好嗎？」...通訊 APP 不是邪惡的工具，邪惡的是工具會干擾和挑戰界限啊！

關於界限，其實有兩種兩面。第一種是界限內與界限外兩面，這個內外兩面，拉出了人我之間的關係距離、空間、以及可以交流相處的可能。這是屬於人際之間的界限，也是經常被探討的界限。第二種是人際界限與自我界限兩面，相對於前者，後者是較少被探討的界限。在自我內在也需要界限，讓自己能掌握自己的底線、可以承受的衝擊範圍、並且保持一定程度的狀態穩定表現。

在這次的課程中的重點是探索和強化自我界限，並能提升對自我界限的掌握度和運用信心，來幫助自己防禦每次的界限挑戰。

3. 如何在情緒黑洞中工作—心理劇具象化技術的學習與應用：課程日期 2021/11/14
(日)。

「當學生情緒張力很大（例如：崩潰、暴怒、咆嘯、症狀發作...）的時候，可以怎麼辦？」

我想把問題微調一下：「當你面對高張力的情緒時，你的內在自我的情況如何呢？還算是安在嗎？」

當人在情緒高張的時候，通常很難好好表達自己，更別說要能好好對話或溝通了。然而，一線助人工作者卻經常得在如此的處境下和對方保持互動、甚至連結。這時，在當下如何好好對談、同時也安穩自己的狀態，說是一套內外兼修的功夫也不誇張，甚至還很重要！

從心理劇的具象化技術中，我們要一起來看看，可以如何兼顧安頓自己、看清情勢、掌握關鍵、以及回應情緒，來順利離開情緒黑洞的糾纏。

4. 安全安心安在的溝通—心理劇如何進行系統合作：課程日期 2021/12/05 (日)。

「要持續、穩穩地接住孩子，需要系統合作！」這個觀念已經有越來越普及的趨勢了。不過，當輔導老師、社工、導師、家長、單位主管...等各個系統人員，在共同面對、考量孩子的最大利益時，「堅持」在過程中卻很容易成為漸漸被消磨掉的部分。失手了堅持，孩子的利益也會失守！

- 課程地點：慈恩心理治療所（台南市永康區中華路 1-60 號，金三角大樓 11 樓）
- 參與對象：已成年者、想要透過團體形式了解和學習心理劇者、心理諮商與輔導諮商專業人員、社工及其他相關助人者。（本課程提供美國心理劇、社會計量與團體治療學會與台灣心理劇學會專業訓練時數證明）
- 成員名額：6 人以上開課，額滿為 12 人。

帶領人介紹：

劉彥君臨床心理師/心理劇導演暨準訓練師

以曾經晦暗的人生為養分，為你拉開人生舞台的黑幕。
你是編劇、你是演員、你是觀眾，你擁有讓生活精彩的力量，
而我是那個，會讓你看見自己力量的人。

我師承龔鉅老師，在結合心理劇、易經、完形、中醫、藝術與儒道文化的長期訓練下，融合我對人的相信：「當自己能從容時，更能展現與他人建立穩定、真實關係的力量」，使我能自在地運用心理劇，和來者一起共創、取回和提升自己的身心力量。

學歷：天主教輔仁大學臨床心理學系研究所碩士

國立高雄師範大學諮商心理與復健心理研究所博士生

認證：國際哲卡馬任諾學院認證心理劇高級導演

美國心理劇、社會計量與團體治療考核委員會（ABEPSGP）認證心理劇導演、準訓練師

台灣心理劇學會認證準訓練師

完形個別諮商專訓完訓

現任：慈恩心理治療所副所長

經歷：台南市立安南醫院精神科、國立台灣大學醫學院附設醫院竹東分院精神科、財團法人為恭紀念醫院精神醫療中心

專長：情緒、重要關係（人際、家庭）修復、性創傷復原、夢解析和探索、自我成長（性格整合、自我角色拓展、強化內在力量）、心理劇個別和團體治療

帶領人介紹：

許苔意諮商心理師

我在藝術治療、心理劇多年的學習中，我相信透過藝術創作與心理劇的自由表達，能夠鬆動僵化的模式，讓生命能量流動，使內在成為自我療癒中心，重啟生命潛能與新生活模式。

學歷：高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所碩士

現任：慢慢心理諮商所 執業諮商心理師

經歷：文山高中專任輔導教師、家慈診所實習諮商心理師

專業訓練：

心理劇訓練 2015 年至今

藝術治療 2014 年至今

家族治療 2015 年至今

報名方式：

1. 報名費用：(均已包含媒材費)

課程	單日 (個人)	二日 (個人)	三日 (個人)	四日 (個人)
費用	1600 元	2800 元	4000 元	5100 元
課程 優惠組合	團報 (3 人為單位)			四日+團報+早鳥 (08/15 前)
費用	報名費減免 200 元 如：報名單日 1600 元，團報方案每人 1400 元。 如：報名三日 4000 元，團報方案每人 3800 元。 依此類推			4800 元/人

2. 採線上報名，填寫線上報名表後，請於三日內完成匯款動作，並依報名成功通知信，確定報名成功。
3. 報名網址：<https://www.surveycake.com/s/NB9gk>
4. 退費說明：
- (1) 因故無法參加者，可邀約其他夥伴替補，並來信通知。如無替補者，可參考以下說明。
 - (2) 活動開始前一周欲取消報名者，予退費 7 成。
 - (3) 開課前 2 天 (含) 欲取消報名者，予退費 5 成。
 - (4) 開課後，恕不退費。