

# 教育部 113 年度補助大專校院辦理輔導工作計畫 「擁抱—助人者內在孩童探索與自我照顧工作坊」 輔導人員專業研習 實施計畫

## 一、計畫緣起

助人工作容易出現專業耗竭 (burnout)，除生理上的疲憊外，心理的疲憊也不容忽視。身為大專校院專業輔導人員，留意個人身心平衡已是專業知能中不可或缺的一環。助人歷程中，因工作而出現替性創傷反應 (vicarious traumatization) 不計其數，面對案主的身心狀況，針對其情緒、認知與行為層面的同理，進而貼近其內在需求，仰賴助人者的覺察與敏銳。

榮格 (Carl Jung) 提出的兒童原型 (child within) 是最早提出趨近於「內在孩童」的概念，即指在長大的過程，內在還是有一部分停留在過往的狀態，會有一個「內在孩童」持續影響著我們，連結著兒童時期生活的經驗和方式。因此，當與過往經驗類似的情境出現時，內在孩童會啟動自我保護機制，自動地用內在孩童習慣的方式處理與回應，而造成反覆發生的困境與循環。尤其助人者於諮商過程，隨議題探討的推進，諮商歷程同時間須處理案主的情緒反應，也得留意自身穩定性以及助人者個人議題。

「擁抱—助人者內在孩童探索與自我照顧工作坊」欲透過助人者對內在孩童的探索與覺察，進而學習心靈上的自我觀照。因此，本工作坊將以「內在孩童」為主軸，從自我狀態的理解認識內在孩童，並與不同自我狀態的內在孩童接觸，貼近真實的自己與情緒感受，進而運用不同的自我狀態來自我照顧，擁抱內在孩童，提升助人者的自我覺察力，在助人工作上提供案主養分，也同時透過內在孩童的覺察自我滋養。

## 二、計畫依據

- (一) 教育部 112 年 10 月 13 日臺教學 (一) 字第 1112805758 號函。
- (二) 教育部補助辦理學生事務與輔導工作原則。
- (三) 教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點。

### 三、計畫目標

- (一) 從自我狀態之探索認識內在孩童。
- (二) 接觸不同自我狀態的內在孩童，提升自我覺察力。
- (三) 運用不同之自我狀態進行自我照顧。

### 四、主辦單位：教育部

### 五、承辦單位：國立彰化師範大學學生心理諮商與輔導中心

### 六、研習日期及時間：

113 年 7 月 22 日（星期一），08：50～16：10 與

113 年 7 月 23 日（星期二），09：00～17：30，共二日。

### 七、研習地點：國立彰化師範大學綜合中心 4F 團體諮商室、B1 創思坊

### 八、參加人員及人數

各大專校院諮商輔導業務相關人員，共計 24 人，額滿為止。

報名優先順序如下：

- (一) 中區大專校院諮商輔導業務相關人員。
- (二) 全國大專校院諮商輔導業務相關人員。

## 九、研習內容

活動日期：113 年 7 月 22 日(週一) 08:50-16:10		
地點：彰化師範大學綜合中心		
時間	內容	主持 / 主講人
08:30-08:50	報到	
08:50-09:00	始業式	國立彰化師範大學 學生心理諮商與輔導中心 林淑君主任
09:00-12:00	內在孩童的探索	李素芬 諮商心理師
12:00-13:00	午餐及休息	
13:00-14:30	瞭解並覺察溝通分析學派中的自我狀態 (一)	李素芬 諮商心理師
14:30-14:40	茶敘	
14:40-16:10	瞭解並覺察溝通分析學派中的自我狀態 (二)	李素芬 諮商心理師
16:10-	歸賦	
活動日期：113 年 7 月 23 日(週二) 09:00-17:30		
地點：彰化師範大學綜合中心		
時間	內容	主持 / 主講人
08:40-09:00	報到	
09:00-12:00	內在孩童的自我照顧 (一)	李素芬 諮商心理師
12:00-13:00	午餐及休息	
13:00-15:00	內在孩童的自我照顧 (二)	李素芬 諮商心理師
15:00-15:10	茶敘	
15:10-17:10	內在孩童的自我照顧 (三)	李素芬 諮商心理師
17:10-17:20	綜合座談(含輔導工作特色簡介)	國立彰化師範大學 學生心理諮商與輔導中心 林淑君主任
17:20-17:30	結業式	
17:30-	歸賦	

## 十、主講人簡介

姓名：李素芬

最高學歷：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士

服務單位與職稱：國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系副教授

專業領域：完形治療、心理位移、情緒焦點治療、溝通分析學派、內在孩童探索與自我照顧、解決問題諮商架構、正念、自我慈悲

專業證書（執照）：諮商心理師高考及格（諮心字第 000156 號）

經歷：1.文化大學 專任助理教授

2.財團法人「張老師」基金會 專任「張老師」

3.中山大學諮商輔導中心 專任輔導老師

4.財團法人「張老師」基金會台北分事務所 兼任諮商心理師

十一、報名方式：線上報名（<https://www.beclass.com/rid=284d81c66187fe1b7b84>）

## 十二、其他說明

——全程參與者，由主辦單位協助申請及核發：

（一）「諮商心理師繼續教育認證」專業人員之繼續教育積分認證。

（二）核發 13 小時研習證明

## 十三、研習聯絡人及聯絡方式

聯絡人：邱翊嵐、謝睿栢

電話：04-7232105 分機 7882、7883

E-mail：yilan@cc.ncue.edu.tw、kevin3344@cc.ncue.edu.tw

地址：彰化市進德路一號

## 十四、預期效益(量化及質化)

（一）質化：本活動能協助學員對自我狀態之探索認識內在孩童，並提升覺察力，培養自我關照之能力與應用。

（二）量化：學員對活動滿意度達 4.0 以上（五點量表）。