

基隆市 111 年度國中小適性輔導知能系列培訓計畫

『ACT 接受與承諾在校園輔導的應用』研習實施計畫

壹、依據基隆市 111 年度友善校園計畫辦理。

貳、目的：

認知行為治療(CBT)一直都是在校園輔導現場常用的理論基礎，隨時代演進，傳統的 CBT 技巧已不足以運用到各種變化的輔導個案上，故在既有的基礎概念下，加上接受與承諾(ACT)的理論，可提供校園領域的網絡成員更具多元、更有彈性的輔導理論與技巧，來擴充相關人員在面對校園輔導時的基礎能力。

改變認知是 CBT 主要的技巧，但若學生在此階段情緒卡住時，ACT 能提供更有彈性的思考方向。ACT 主張接納那些困擾的想法，與這些困擾共處，透過增進人的心理彈性歷程，找回原本健康的生活。這樣的工作模式也適用於國中小導師等第一線輔導人員的輔導工作，在學生受到現實條件限制，無法立刻改善的情況下，增進心理彈性是另一種突破輔導困境的方法。

本次工作坊邀請到張本聖心理師，帶領教師學習 ACT 的基本概念，結合校園初級輔導工作，協助教師了解 ACT 如何在學生情緒卡住時，提供適當的心理彈性，並透過對話示範等技巧應用，讓夥伴更清楚了解在校園輔導實務中，如何運用 ACT 技巧來輔助輔導效能。

參、講師背景簡介

張本聖 心理師

學歷：

- 美國艾默利大學心理學博士
- 密西根州立大學諮商碩士

經歷：

- 台北護理健康大學生死與健康心理諮商系兼任副教授
- 政治大學心理學系兼任副教授
- 東吳大學心理諮商中心主任
- 台北市立療養院臨床心理師
- 台北榮總精神部臨床心理師
- 台北張老師中心專任張老師

專長：

- 變態心理學
- 心理病理學
- 心理衡鑑
- 臨床心理治療
- 諮商理論與技術
- 情緒管理

ACT 相關譯著：

- 就要傻冒樂天派，缺憾人生才完美(2020)。
- Learning ACT 第二版(2020-09-11)。
- ACT 一學就上手 (ACT made Simple) (2015)。
- ACT 實務工作者手冊：認知行為治療及接受與承諾治療的結合。(2016)。
- 走出苦難，擁抱人生(2017)。

肆、辦理單位：

- 一、指導機關：教育部
- 二、主辦機關：基隆市政府
- 三、承辦單位：學生輔導諮商中心

伍、辦理日期：111 年 10 月 19 日（三）上午 9 時至 16 時

陸、研習地點：基隆市武崙國中 3F 視聽教室(基隆輔諮中心旁)

柒、參加人員：

本市國民中小學導師、兼輔教師、輔導行政相關人員及輔諮中心專任/兼任專業輔導人員。

捌、報名時間：

即日起至 10 月 18 日（星期二）截止，全國教師在職進修資訊網報名代號 3547643。

玖、報名方式及規定：

- 一、惠請各校依規定指派相關人員報名參與，請報名者逕登入全國教師在職進修資訊網完成網路報名，依報名順序錄取之；全程參加人員核予 6 小時研習時數。惟因經費預算有限，若超過報名人數單場 45 人上限，核先敘明。
- 二、請學校准予報名人員公假參與。
- 三、請參與人員準時出席，務必自備環保杯、筷及口罩，依規定配合防疫作為並做好自我防疫措施。
- 四、對本研習有任何問題，請洽輔諮中心承辦人員蘇志安心理師，聯絡電話：(02)2430-1585 分機 14。

玖、研習課程：

111年10月19日(三)9時至16時

時間	課程內容	講師
8：30～8：50	報到、領取資料	輔諮中心
8：50～9：00	長官致詞	教育處長官
9：00～12：00	A C T概念與實作技巧	張本聖心理師
12：00～13：00	休息/用餐	輔諮中心
13：00～16：00	A C T在學校的實務應用	張本聖心理師

(請學員準備至少一個個案，實務討論時可運用)

壹拾、預期效益：

- 一、預計有 45 名輔導相關人員參加研習。
- 二、增加本市國中小導師、輔導相關人員面對多元個案時，增進正面能量，深度整合個人內在與專業知能，策進個人專業與問題處理策略技巧，提升校園二級輔導工作之因應能力。