

110 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

第四期 7月7-9日 (星期三~五)

音樂靜心~遇見美好的自己工作坊

講師：李明蒨老師

學歷

德國海德堡音樂暨表演藝術大學

德國科隆音樂大學 Aachen 分校 音樂教育，鋼琴演奏雙碩士

經歷

任教於臺灣藝術大學音樂系、國立臺灣海洋大學、崇光社區大學、基隆高中音樂資優班等學校

曾任臺北愛樂電臺「換個方式聽音樂」主持人

專業資歷

美國自然醫學會講師

風潮唱片講師

經常受邀演講主題：「音樂與心靈」、「音樂紓壓」

專長

音樂教育、鋼琴演奏

著作

「鋼琴演奏的理論與實際」、「德國晃蕩學琴簿」、「琴鍵上的咖啡館」、「用音樂開發學習、力」(附 CD)、「聆聽自己 聽懂別人」(附 CD。獲選 2011 年國民健康好書)、「大腦的音樂體操」(附 CD)、「幸福的熟年音樂養生書」(附 CD)、「專注力 效率 UP」(附 CD)、「孩子你好請多指教」(附 CD)「翻轉心靈魔法盒」(CD+手冊)

專欄

「Muzik」古典音樂雜誌、「熟年誌」、「康健部落格—名家觀點」、「張老師月刊」、

110 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

「吾愛吾家」雜誌、「Musico」音樂圈親子專欄

FB 粉絲專業

李明蒨音樂台

團體帶領取向(團體規模：24 人)

音樂裡唱著生命之歌，透過和諧樂音呼喚失序的身體與心靈。

每個人的內在頻率不同，中式？西式？哪一種或哪一首音樂與您產生共鳴？在聆聽之前誰也說不準。此課程將帶領學員體驗西方音樂療法以及中國五音療法，在屬於自己的音樂中找到療癒力，讓情緒受到撫慰，睡眠受到安撫，思想有所刺激，值得期待。

建立與音樂對話的習慣需要持續一段時間，完整的三天工作坊是難得的完整體驗。一開始進入音樂狀態或許不易，但是在一層又一層隨時調整的練習之中，透過音樂與自身對話，在音樂中靠近內心，了解自己的頻率，每個人都有機會找到心靈之歌。體驗過程心情起共鳴，有了感動使抑鬱消散；身體有樂音流竄，使生理節奏找回規律。那一刻，表示身心已準備妥當提升正能量，最終成為生命的力量。

難得有三天的時間遠離塵囂，第二天特別增加夜間課程，為學員企劃鋼琴演奏睡眠音樂體驗，搭配呼吸與靜心練習，在林間自然樂音與鋼琴樂聲齊奏的空間舒放身心。

第五期 7月12-14日(星期一~三)

聚焦亮點正向人生工作坊

講師：林世莉心理師

學歷

中國文化大學教育與心理研究所 碩士

經歷

1. 啟宗心理諮商所所長
2. 中華民國諮商心理師公會全國聯合會監事
3. 台北市諮商心理師公會理事(第四、五屆副理事)
4. 華人婚姻家庭心理健康諮詢協會秘書長
5. 台北市國小專輔老師大同區、萬華區督導
6. 國立北護大學、空大、致理科技等大學兼任講師、心理師、督導
7. 臺灣士林地方檢察署/法務部桃園少年輔育院/璽恩/相親銀行特約心理師、團體訓練員、講師
8. 台電/台鐵/衛福部老人/戒癮者/銀髮人才資源中心特約訓練講師、督導
9. 董氏基金/各地家扶中心/各地家庭教育中心/各地生命線特約講師、督導、心理師
10. 紀達/季達職涯/擺渡公司/1111 人力銀行/各地就業站特約講師、督導
11. 寰宇基金會/純潔協會(兒少老人據點) 督導、訓練講師
12. 國軍心理輔導幹部儲訓/北區 4&12 區心輔士官訓練講師、團體督導
13. 前救國團張老師基金會心理師、督導、部門長、發言人
14. 台灣各企業員工協助方案主要推動人之一

專業證照

1. 諮商心理師證照：93 年諮商心理師考試及格—證書字號(諮心字第 000380)
2. 諮商專業督導證照：台諮心督字第 106031102 號
3. 老人長照服務人員證照：台北市長照字第 Q220195355_01 號
4. 講師證：講字第 089180 號
5. 大陸：一級諮詢師證照；(2010)成證內民字 11125 號、證書編號 0917001540100299
6. 病人自主法：合格諮商心理師

專長

1. 焦點解決短期諮商學派
2. 造就人生與正向生命開展
3. 親子關係溝通與經營
4. 婚姻衝突危機與化解
5. 自我探索/原生家庭動力與親密
6. 人際關係衝突與化解
7. 天賦探索與生涯規劃轉化
8. 壓力調適與情緒管理
9. 悲傷輔導與療癒
10. 家暴受虐婦女與目睹家暴兒童團體輔導與講座
11. 企業員工協助方案建置
12. 諮商專業理論/團體輔導/督導訓練

特殊榮譽

1. 榮獲民國 97 年張長財先生紀念獎助優秀諮商專業人才
2. 榮獲民國 88 年全國大專優秀青年
3. 榮獲民國 85-88 管理雜誌台灣前 500 名演講講師
各媒體(電視台、報紙、廣播、雜誌採訪):受訪 500 次以上張老師月刊 office 專訪--心靈教練遇見工作上的貴人各報章雜誌採訪/專訪眾多(一年最高受訪 285 次)
4. 與勞委會共同推動企業界員工協助方案(EAPS,促進立法成功)
5. 獲得台灣產物服務協會創新優良獎(啟宗心理諮商所，台灣唯一一家獲得此獎項)

團體帶領取向(團體規模：24 人)

緣起

從小父母總是期待家中每個孩子將來是有成的，未來在社會中成為一個有用的人，所以每個人從小就被要求建立良好學習或生活規範，建立過程中常經歷不斷被糾正、被修改，「錯就要修正，不對就要改」這樣的耳提面命口語中成長，因此在幼小心靈易栽種的「我是不好的」這樣個念頭，建立出負向自我概念，也因此的人生遭遇困境時，腦海裡最快浮現的是我是否有能力面對？懷疑自己的能力，往往在此猶豫中喪失機會，所以擁有一個正向自我概念的人，隨時有正向眼光，轉眼就發現自己優點與把握周遭資源，不怕挫折與挑戰，可以創造生命無限的可能，所以一個人從小到大，如股能被造就與培養正向性格，是非常重要的。

110 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

🌀核心概念🌀

聚焦亮點正向人生工作坊採用後現代諮商學派「焦點解決短期諮商理論」為主，其核心信念，人生有如太極圖，有黑有白，也就是人有優點與缺點，有好與不好，一個人的想法或眼光多放在白的也就是看到優點，互動放在建構良好目標行為，開展就是美好關係，當彼此的關係是美好的，要建構的目標就比較容易被啟動，不好的行為或缺點就會自然而然消失。換句話說生活出現困擾時，我們改變往昔習慣思維，不花時間去推論誰對誰錯，陷於不斷指責循環中，或因果推論，而消耗時間與磨損彼此美好關係；相反的是運用「焦點解決」的精神，著重在問題「建構解決之道」，而非問題原因的探討，從正向開始，練習正向眼光與言語，重視成功經驗與找到正向力量，促使當事人小小改變，並發現當事人小小改變鼓舞變成滾雪球般大改變，為問題真正帶來解決；如果當事人未改變，只是未找到適合切入當事人的方法，不是在抗拒，當事人是有能力有資源，與當事人互動重點放在現在與未來，無效方法請放棄，有效方法請繼續使用，所以此工作坊是在建立學習者一套短而有效地「問題解決之新思維」。

🌀聚焦亮點●生命無限可能🌀

講師林世莉心理師從事諮商輔導工作至今 33 年，從在家庭中被捧為珍珠般的么女，到走向台灣焦點解決正向行動之女的傳奇，有其生命故事。林心理師在 2007 年開始與焦點解決短期諮商理論相遇，不僅將她在諮商輔導個案及教學用外，更將此理論精神與技術類化成個人人格特質，靈活運用在自己生命裡。

2009 年開始歷經師丈腦瘤 10 年 10 次腦部手術，2014 年公公成為植物人，林心理師在照顧家人重擔中更抉擇陪伴師丈人生最後，以心靈親密陪伴病危中的師丈，辭去前景看好的工作張老師金會專職工作，在老公殞落後竟也失去婆家所有地位與資源，爾後又接連四年來爸媽等 7 位至親好友過世，林心理師雖失落與思念家人摯友，但沒有被悲傷失落及打喪志，反而至今仍在諮商界屹立不搖。

2017 年不僅成立啟宗心理諮商所，將師丈深厚的愛轉化服務社會需要的人外，更開辦諮商輔導與專業人員所需傳業訓練與技術，2018 年再成立華人婚姻心理健康諮詢協會，擴大家庭社會整體的服務，邁向人生另一高峰，這是焦點解決提供一套正向思維幫助一個人在暴風中仍然站立的最佳寫照。因此本工作坊就是要幫助每位參與教師，建構一套問題解決新思維，在未來面對班級經營、親子關係營造、高情緒管理及夫妻婚姻關係等各面向經營，可透過聚焦亮點，必能創造生命無限可能。

🌀團體歷程規劃🌀

日期	主題	活動內容
7月12日上午	與焦點解決相遇	• 焦點解決短期諮商源起介紹 • 焦點解決思維探討 • 聚焦亮點建構目標釐清
7月12日下午	焦點解決短期諮商	• 焦點解決基本假設與人性觀

110 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

	理念	• 焦點解決社會建構觀點探討 • 焦點解決合作系統觀論述
7月13日上午	焦點解決短期諮商 架構(一)	• 焦點解決目標架構與技術 • 焦點解決正向眼光 • 焦點解決正向語言 • 焦點解決正向目標設定 • 目標架構演練
7月13日下午	焦點解決短期諮商 架構(二)、(三)	• 焦點解決例外成功與假設性解決架構與技術 • 例外成功經驗技術 • 假設性解決架構技 • 技術演練
7月14日上午	焦點解決短期諮商 其他技術	• 振奮性鼓舞技術 • 讚美技術 • 評量技術 • 一般化技術 • 家庭作業技術與運用 • 個案演練
7月14日下午	總整理	• 回顧焦點短期諮商之內容與統整、內化與祝福

第六期 7月20-22日(星期二~四)

夢，讀懂你的潛意識工作坊

講師：汪淑媛教授

學歷

博士 紐約大學應用心理所（發展心理學系）

碩士 美國天普大學教育心理學

學士 東吳大學社會學系

經歷

專任教職 國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系專任教授

工作領域

學校教學 心理學、心理衛生、讀夢團體、會談技巧、家庭暴力、社會工作倫理

實務工作 讀夢團體、成長團體、社福機構外聘督導、個案研討督導

著作

1. 與己同在——寫給茫然時的你我。台北：啟示出版社。民 109
2. 好好存在——一位心理學家的療癒書寫。臺北：啟示出版社，民 107
3. 夢、覺察、轉化——南勢角讀夢團體現場。臺北：心理出版社，民 105
4. 讀夢團體原理與實務技巧，Montague Ullman 原著，汪淑媛中譯。臺北：心理出版社，民 96

指定閱讀(請於參加團體前閱讀汪教授上述著作)

1. 好好存在——一位心理學家的療癒書寫
2. 夢、覺察、轉化——南勢角讀夢團體現場以及讀夢團體原理與實務技巧
3. 與己同在——寫給茫然時的你我

團體帶領取向(團體規模：15 人)

夢來自潛意識，探索自己的夢是探索未知的自己，整合過去與現在，拓展內在心靈版圖，增強問題解決能力，創造生命更寬廣的舞臺。

夢與情緒覺察團體進行方式將運用歐曼 (Montague Ullman) 設計的小團體讀夢方法，實作體驗讀夢過程。每一個單元邀請一位成員志願分享近期的夢與近期生活脈絡，團體將協助投射夢境的感覺、隱喻，開發夢境的各種可能隱藏訊息，提供夢者參考，並透過彼此的提問對話，探尋夢的現實脈絡，循序漸進，揭開夢的面紗。

自願分享夢的成員，握有團體最高主導權，有完全的權力決定自己分享內容與深度，並可以隨時中斷夢的分享。為了尊重與保護夢者個人隱私，團體只能對夢者提出開放性問題，不能問引導性的問題，所有團體成員包括帶領者的觀點與想法都是投射，僅是協助的立場，夢者是詮釋自己夢的最高權威。

由於夢的誠實與智慧本質，當我們能與自己的夢連結，我們將能快速地覺察自己的情緒、資源與優勢，療癒過去創傷，統整生命經驗，有創意地因應生活挑戰，讓生命更豐富自在。

第七期 7月26-28日(星期一~三)

自我療癒心理劇工作坊

講師：伍淑蘭心理師

學歷

中國文化大學心理輔導研究所

經歷

- 現任
- 點亮心燈心理諮商所諮商心理師/心理劇導演
 - 伯特利身心科診所諮商心理師/心理劇導演
 - 安立身心診所、林正修診所諮商心理師
 - 新竹市竹塹社區大學關係療癒-表達性藝術治療課程講師
 - 新竹縣輔導教師與社區機構實習心理師專業督導
- 曾任
- 心寧心理諮商所所長
 - 松德精神科診所表達性藝術治療師、催眠治療師
 - 新竹地方法院婚姻與家庭治療師
 - 國立中興大學、中國文化大學諮商中心諮商心理師
 - 新竹縣(市)國中小學生諮商中心遊戲治療師、諮商心理師
 - 內政部少年之家與天主教藍天家園諮商心理師、講師
 - 苗栗縣愛加倍社區關懷協會附設彩虹之家遊戲治療師、講師
 - 國立空中大學社會科學系講師
 - 新竹縣湖口仁慈醫院精神醫學部社工師

專業證照

1. 美國團體心理治療、心理劇與社會計量學會認證心理劇導演/準訓練師
2. 國際哲卡莫仁諾心理劇學院認證心理劇高級導演

110 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

3. 臺灣心理劇學會認證心理劇導演
4. 臺灣諮商心理學會認證合格諮商督導
5. 中華民國諮商心理師執照

專長

1. 心理劇、催眠、婚姻與家族治療、遊戲治療、親子諮詢
2. 擅長處理憂鬱症、焦慮症、創傷後壓力症候群
3. 擅長處理童年早期創傷、霸凌、性侵與家暴、失落與悲傷輔導

團體帶領取向(團體規模：25 人)

心理劇是透過戲劇的手法來探索真理的科學，由奧地利精神科醫師 J. L. Moreno 所創。心理劇創造一個彷彿似真的心靈舞台，把內心上演的小劇場具體呈現，在這裡可以跨越過去、現在、未來，穿越想像與夢裡的時空，因此，在這裡.....你可以跟過去的內在小孩和解，可以跟原生家庭的父母和解，可以修復親密關係獲得療癒，更重要的是可以重新擁抱自己，接納不完美的自己。

在心理劇的劇場裡，主角、輔角、導演均活在此時此刻，我們具體呈現此刻內心的真實，以主角為中心，以角色交換為引擎，透過自發創造性的歷程，遇見更美好的自己，練習對自己好，跟自己親密，或與重要他人親密，所有的療癒都是自我療癒，讓我們一起在劇場練習，勇敢的做自己！

研習結束後將另行核發美國團體心理治療、心理劇與社會計量學會認證心理劇時數證明書。

第八期 8月4-6日(星期三~五)

生態療癒統整自我工作坊

講師：陳一蓉心理師

學歷

國立中正大學心理學研究所畢(1993/06)

私立中原大學心理系畢(1984/06)

經歷

現
毛蟲藝術心理諮商所臨床心理師
華人心理治療基金會兼任臨床心理師
台灣大學學生心理輔導中心特約督導
任
陽明山國家公園解說老師

曾
國立台灣大學學生心理輔導中心專任臨床心理師 1995/10-2016/04
國立台灣大學學生心理輔導中心實習心理師督導 2004/08-2016/04
國立台灣大學學生心理輔導中心醫學院院系輔導老師 2006/10-2016/04
國立臺北教育大學心理諮商中心兼任臨床心理師 1996/10-2010/01
臺灣省中部督導團督導老師(2008-2009)
政大心理諮商中心帶領自我肯定與人際關係工作坊 2000/9-2004/06
臺灣師範大學心理諮商中心帶領每學期 8 周團體 1995/09-2003/06
任
國立台北師範學院心輔系兼任講師，實踐大學社工系兼任講師
康寧護校輔導教師暨主任 1994/02-1995/07
北區慢性療養機構醫療團隊巡迴督導 1988/09—1990/06
三軍總醫院北投分院 臨床心理師暨兼任主任 1986/09—1990/06
臺北榮民總醫院玉里分院 臨床心理師 1985/01—1986/08

專業證照與訓練

110 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

1. 台灣臨床心理師
2. 2019/04 取得美國心理劇、社會計量與團體心理治療考委會認證臨床治療師，導演(CP)與準訓練師(PAT) 證照
3. 2019/06 取得台灣心理劇學會準訓練師(PAT)資格
4. 通過美國 TSM 創傷心理治療與心理劇團體領導者 TL level 1 認證。(2007 年)
5. 完成取得「薩堤爾模式的家庭重塑專業訓練」證書(2000 年)

專長

1. 成人個別心理治療、伴侶諮商、親子諮商、家族諮商
2. 原生家庭探源、人際關係與關係修復
3. 自我肯定、疾病適應、壓力調適、情緒困擾與創傷失落諮商、生態療癒

團體帶領取向(團體規模：20 人)

🌀核心概念🌀

將生態治療、表達性藝術治療與心理劇結合。

英國詩人威廉布萊克在純真的預言 (Auguries of Innocence) 這首詩中寫到：

一沙一世界(To see a world in a grain of sand)

一花一天堂 (And a heaven in a wild flower)

掌中握無限 (Hold infinity in the palm of your hand)

剎那成永恆(And eternity in an hour)

- 在自然生態治療中，人只要靜下心來，打開五感，人可以由一粒砂子看到全世界。透過自然生態療癒，幫助我們恢復注意力與能量。
- 心理劇創始人莫雷諾(J.L.Moreno)認為：「人類最小的基數是二」，因為人們可透過在關係中互動而成長。他認為每個人的內在皆有自發性與創造力，透過暖身可以提升自發性，進而提升人的創造力，有意識的自發性所帶動的創造力是具有療癒力的，可以幫助人覺察、互動、共創、解困，產生新觀點與新的行為

110 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

- 我們三天的工作坊將結合生態治療、表達性藝術治療與心理劇，透過自然生態元素來恢復注意力、復甦五感。透過團體室內外的覺察探索，以行動具象化方式去、體驗生態系統、四季的療癒循環(healing circle)、生態光譜、生態雕塑、生態演藝、生態掃描、生態漫遊等來覺察，探索，啟動自發性與創造力，表達、演出、分享來整合身心靈與統整自我。

🌀課程歷程與內涵🌀

- 接近大自然前先安心
- 由室內的生態元素開啟心靈
- 喚起內在的自然生態連結經驗
- 擴展對自己的認識
- 專注開放接納一切生命
- 深度進入戶外自然片刻
- 以激發內在的新觀點與創造力
- 在團體生態系統的共創、探索、演出、分享與整合

🌀對象🌀

對自然生態療癒或表達性藝術治療或心理劇有興趣,可以在團體中與人互動、分享、共創與也可以將注意力放回自己，覺察探索體驗。

第九期 8月11-13日(星期三~五)

家庭溯源工作坊

講師：成 蒂心理師

學歷

美國德州大學(奧斯汀分校)諮商碩士

經歷

現任 呂旭立紀念文教基金會旭立心理諮商中心資深諮商心理師

中原大學學生輔導中心主任

曾任 清華大學、淡江大學學生輔導中心諮商老師

新竹工研院諮商顧問

專業認證

家庭重塑專業認證(SPDM)

家族婚姻治療專業認證(SPDM, NSI)

專長

薩提爾模式婚姻家庭治療、家庭重塑

自我成長與親密關係工作坊

女性議題：外遇與婚姻、婚姻暴力、情緒管理、女性自我成長

著作/譯作

《終結婚姻暴力：加害人處遇與諮商》，民 93，心理出版社

《短期心理治療》，與林方皓合譯，民 85，心理出版社

110 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

《我們之間：薩提爾模式婚姻伴侶治療》，民 108，心靈工坊文化出版

團體帶領取向(團體規模：20 人)

每個人的生命都來自父母，但在成長的過程中，卻因為原生家庭的影響，累積了許多害怕、憤怒、懷疑、愧疚……。這些經驗耗損了我們的生命力，使真實的自我受到扭曲，使我們無法成為真正的自己，亦阻礙了親密關係的發展。

本工作坊將藉由「薩提爾家族治療模式」，運用角色扮演、家庭雕塑、繪製家庭圖、小組分享等活動，來探索原生家庭對我們的影響。主題包括：

- 1.與父母家人的未了情結；
- 2.溝通姿態；
- 3.家庭規條；
- 4.塑造自我的信念與價值觀；
- 5.未滿足的期待……等。

我們將經由這樣的旅程，去冒險和探索生命，以成人的角度重新認識父母，並與原生家庭建立新的連結。

第十期 8月17-19日(星期二~四)

抹繽紛、沐微光——和諧粉彩潤心工作坊

講師：蘇 貞心理師

學歷

國立高雄師範大學 輔導研究所碩士

經歷

現任

啟宗心理諮商所 諮商心理師

松德精神科診所 兼任諮商心理師

勵馨基金會 兼任諮商心理師

新北市教育局學生輔導諮商中心 分區外聘督導

新北市就業服務中心 職涯諮詢師

新北市犯罪被害人保護協會 特約心理師/講師

曾任

華梵大學諮商中心主任、通識中心兼任教師

陽明大學、國立臺北教育大學、華梵大學 諮商督導/兼任心理師

臺北市少年輔導委員會 督導/輔導員

格致中學 專任輔導教師

新北市勞動局就業服務處 外聘督導

華人心理治療基金會 兼任心理師

專業認證

諮商心理師

臺灣諮商心理學會認證 心理諮商督導

教育部認證 講師

美國 NGH 催眠協會認證 催眠治療師

110 年暑假教師心靈活水工作坊講師簡歷及團體帶領取向

JPHAA 日本和諧粉彩協會 正指導師

專長

心理諮商 婚姻/伴侶諮商、家庭/親子諮商、情感與失落、心理創傷、青少年適應、成人身心與職涯適應議題

藝術媒材及其他 禪繞畫靜心紓壓、心靈牌卡融合運用、和諧粉彩色彩療癒紓壓

團體帶領取向(團體規模：20 人)

本課程融合和諧粉彩、藝術治療、正念精神、催眠冥想與心靈書寫：

- 1.經驗粉彩色彩、媒材延展性的療癒力。
- 2.經驗創作即治療。
- 3.看見關係界線。
- 4.練習面對與接納自我的藝術。

在議題上延伸至自我照顧與接納、依附關係、群我共融、情緒覺察與照顧、拓展賦能。

作品賞析：

