澎湖縣112年度學生輔導諮商中心工作計畫

在學校與家庭應用ＤBＴ技術工作坊

壹、計畫緣起

學校輔導工作扮演核心的催化角色，尤其是第一線的導師和輔導教師，必須充分瞭解學生，提供適性輔導，幫助學生探索自我、認識自我，培養問題解決的能力，才能在未來生涯發展做好準備，但外在大環境的變化，除了教學方法要不斷改變之外，兒少心理問題日益嚴重，每每有學生因為情緒、情感、壓力發生傷害事件、情緒困擾等，在面對層出不窮的校園問題，在學生輔導工作及家長溝通中，從事輔導工作的相關人員也承受許多壓力，幫助學生的同時心理壓力也需要被關注。

本課程以輔導工作相關人員如何透過DBT提供有效的技巧和策略，幫助輔導人員更好地理解並處理情緒困擾、自殘行為、人際關係問題等挑戰。透過DBT，輔導人員能夠建立更強大的治療聯盟，並提供有效的工具，促進個人的自我探索和改變。

貳、計畫目標

一、提供全面的治療方法：DBT結合了認知行為療法和情緒調節技巧，使輔導人員能夠應對各種情緒困擾和心理健康問題，並提供全面的治療方案。

二、增進情緒調節能力：DBT強調情緒調節的重要性，輔導人員學習到如何幫助個人認識、理解和調節情緒，提高情緒管理的能力。

三、培養有效的溝通和人際技巧：DBT注重人際關係的改善，輔導人員學習到如何建立健康的人際關係，改善溝通方式，並解決人際衝突。

四、提供危機處理工具：DBT強調危機管理和自殺預防，輔導人員學習到如何評估和應對危機狀況，提供有效的幫助和支持。

五、增進個人反思和成長：DBT鼓勵個人的自我探索和改變，輔導人員通過學習DBT技巧，也能夠進一步反思自己的思維和行為模式，實現個人的成長和發展。

參、辦理單位

一、指導單位：教育部國民及學前教育署。

二、主辦單位：澎湖縣政府教育處。

三、承辦單位：澎湖縣學生輔導諮商中心。

四、協辦單位：澎湖縣立馬公國民中學

肆、辦理時間、地點：112年7月24日（一）至25日（二）教師研習中心(文光國小三樓)。

伍、實施對象：本縣國中小輔導人員共計20名(含輔諮中心專輔人員、輔導主任、輔導組長及專兼任輔導教師)。

陸、課程內容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 112年7月24日（一） | 主講人 | 備註 |
| 08：45-09：00 | 報到 | 輔諮中心 |  |
| 09：00-09：10 | 開幕式 | 教育處長官 |  |
| 09：10-10：40 | DBT技巧定向說明 | 朱曉卿 講師 | 二節 |
| 10：50-11：40 | 正念模塊   1. 什麼是正念 2. 定位與三種心理狀態 3. 正念練習 | 黃素菲 講師 | 一節 |
| 11：40-12：10 | 提案與討論 |  |  |
| 12：10-13：30 | 午餐時間 | 輔諮中心 |  |
| 13：30-15：00 | 正念模塊二   1. WHAT技巧，觀察、描述、參與 WHAT Skills 2. HOW技巧，不評斷、專心一致、效能感 3. 如何在學校/家中應用這些技能 | 黃正旭 講師 | 二節 |
| 15：10-16：00 | 遇險容忍模塊 | 朱曉卿講師 | 一節 |
| 16：00-16：20 | 提問及討論 |  |  |
| 16:20~ | 賦歸 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 112年7月25日（二） | 主講人 | 備註 |
| 08：45-09：00 | 報到 | 輔諮中心 |  |
| 09：00-09：10 | 開幕式 | 教育處長官 |  |
| 09：10-10：40 | 遇險容忍模塊二 Distress Tolerance Part II | 朱曉卿 講師 | 二節 |
| 10：50-11：40 | 中道技巧-學習要點 1. 如何運用辯證法幫助學生調節和改變 2. 利用「思維誤區」幫助學生識別認知扭曲和防止反芻， 建立辯證/現實的情緒調節思維 3. 在師生、親子關係中的辯證困境 | 黃素菲 講師 | 一節 |
| 11：40-12：10 | 提案與討論 |  |  |
| 12：10-13：30 | 午餐時間 | 輔諮中心 |  |
| 13：30-15：00 | 正念模塊二  1.WHAT技巧，觀察、描述、參與 WHAT Skills  2.HOW技巧，不評斷、專心一致、效能感  3.如何在學校/家中應用這些技能 | 黃正旭 講師 | 二節 |
| 15：10-16：00 | 情緒調節技巧 Emotion Regulation Skills –  1. 情感模式  2. 理解憤怒、焦慮、抑鬱和羞恥 3. 改變情緒反應——相反的作為 | 朱曉卿講師 | 一節 |
| 16：00-16：20 | 提問及討論 |  |  |
| 16:20~ | 賦歸 |  |  |

柒、預期效益：透過工作坊，了解並接受自身的負面情緒，學習管理負面情緒技巧，並為生活帶來正面改變，維持工作熱忱，發揮正向影響力。

捌、報名相關事宜

（一）報名日期：即日起接受報名至7月19日(三)止，逕至全國教師在職進修資訊網報名。

(二)本研習符合111學年度輔導人員18小時在職訓練課程「範疇二輔導議題研討與系統整合」。

（三）請學校准予參加人員公(差)假辦理，並準時出席。