

教育部 107 年度補助大專校院辦理輔導工作計畫

「A 客特!活出當下的價值~接納與承諾療法」

輔導人員專業研習

一、計畫依據

- (一) 教育部 106 年 10 月 18 日臺教學(三)字第 1060149934 號。
- (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。

二、計畫緣起

隨著人類社會生活型態快速轉變，人心的苦常是剪不斷理還亂。在校園輔導場域的工作現場，助人工作者常會遇到形形色色的當事人，當人們急於擺脫焦慮、寂寞、憤怒、悲傷、自責等負向情緒，卻更常使自己糾結於情緒與僵化想法中，更加自我挫敗。現今的輔導工作，通常不是只單一處理某個事件，而是在協助當事人擁有面對苦境的能力。過去我們總是對抗著病痛與問題，在其中不斷的戰鬥。或許，當我們在對抗的過程中筋疲力竭的時候，也可以學習另一種方法，用接納的態度，陪伴自己容納生命經驗帶給我們的苦痛經驗，以這樣的意願重新擁抱生命，走出新的可能。

接納與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy, 簡稱 ACT)正是一個幫助人們承諾依自己重視的價值觀在生活中付諸實現的一個方法，此取向是由美國 Steven C. Hayes 教授發展而成，其被應用在憂鬱症、焦慮症、強迫症、思覺失調症狀適應等已被研究證實其效用。ACT 認為人類會受苦是來自於人們試圖迴避、壓抑痛苦，導致我們無法採取必要的行動，來以自己重視的價值觀過生活。因此透過運用接納、正念(mindfulness)、承諾與行為改變於輔導工作中，協助當事人觀察、接納這些內在經驗，讓人用新的觀點看待苦難，同時與自己的想法、感覺、感官和記憶保持距離，增加個體的心理彈性，並幫助個人澄清價值觀，採取行動去過有意義的生活。

輔導工作的熱忱，也需要一份意願，願意持續更新與反觀自我，用行動去實踐意義。本計畫期能透過學習 ACT 治療取向，拓展輔導工作者的自助與助人能力，並能將此專業知能應用於學校輔導工作中，促進校園的活力與健康，協助人們活出自己的價值與美好。

三、計畫目標

- (一) 認識接納與承諾治療的主要概念與治療方法。
- (二) 探討個體為何受苦與學習因應之道。
- (三) 透過案例研討，學習接納與承諾治療在校園之應用。
- (四) 經由各校實務經驗交流，提升校園諮商與輔導工作之效能。

四、主辦學校：中華醫事科技大學。

五、承辦單位：學生事務處學生輔導中心。

六、研習日期及時間：107 年 6 月 8 日。

七、研習地點：中華醫事科技大學民生科技大樓 K104 教室。

八、參加人員及人數：預計 80 人。

- 一、南區大專校院教師與諮商輔導人員。
- 二、臺南市諮商心理師公會、臺南市學生輔導諮商中心
- 三、臺南市公私立高中職學校教師及本校輔導人員。

九、研習內容

時間	活動內容	主持人	主講人
08：30~09：00	報到		
09：00~09：10	始業式	曾信超 校長 王文正 學務長	
09：10~10：40	ACT 模式的 核心理論	顏姿吟 主任	張本聖 副教授 (東吳大學心理學系)
10：40~10：50	茶敘		
10：50~12：20	認知脫鉤/覺察自我	顏姿吟 主任	張本聖 副教授 (東吳大學心理學系)
12：20~13：00	午餐及休息		
13：00~14：30	接納/價值/行動	顏姿吟 主任	張本聖 副教授 (東吳大學心理學系)
14：30~14：40	茶敘		
14：40~16：10	案例討論與應用	顏姿吟 主任	張本聖 副教授 (東吳大學心理學系)
16：10~16：30	綜合座談	顏姿吟 主任 王文正 學務長	張本聖 副教授 (東吳大學心理學系)

十、其他事項

- (一) 本研習以南區大專校院教師與諮商輔導人員、臺南市諮商心理師公會、臺南市學生輔導諮商中心為優先，每單位 1~2 名；餘以開放臺南市公私立高中職學校教師及輔導人員及本校學生輔導中心同仁。錄取名單於開課前公告。
- (二) 全程參與者，主辦單位核發 6 小時研習證明及協助申請諮商心理師繼續教育積分(申請中)。

(三) 為響應環保，參與者請自行攜帶環保杯筷與會。

十一、績效評估

設計「活動成效與滿意度問卷」，採用「問卷調查」方式，分發每位參加人員填寫，並在活動結束時收回，進行整理分析，了解參加本案活動後的滿意度，並評估活動成效。

十二、計畫聯絡人及聯絡方式

聯絡人：顏韻純心理師、莊雅筑社工師。

電話：06-2895377。

E-mail：sophia14533@gmail.com。

校址：71703 臺南市仁德區文華一街 89 號。