

# 國立嘉義大學特殊教育中心 107 年度

壓力管理與放鬆工作坊：

負能量集結聯盟



日期：107 年 7 月 4 日

講師：上善心理診所陳彥合心理師

地點：國立嘉義大學民雄校區行政大樓 A304 教室



國立嘉義大學特殊教育中心 107 年度  
「壓力管理與放鬆工作坊:負能量集結聯盟」實施計畫

- 一、依據:教育部 107 年 2 月 23 日臺教學(四)字第 1070027864G 號辦理。
- 二、目的:為協助輔導區雲嘉嘉國小教師及大專校院特教專責單位輔導人員提升特教輔導工作效能，特辦理此研習。
- 三、辦理單位:  
主辦單位:教育部  
承辦單位:國立嘉義大學特殊教育中心
- 四、研習資訊:  
(一)時間:107 年 7 月 4 日(星期三) 08:50-16:10  
(二)地點:國立嘉義大學民雄校區行政大樓 3 樓 A304 教室  
(三)講師:上善心理診所陳彥合心理師  
(四)參加對象:輔導區雲嘉嘉國小教師(普通班、特教班、資源班)、特殊學校教師及嘉義鑑輔分區大專資源教室輔導員合計 60 位。
- 五、報名方式:  
(一)採網路線上報名，即日起請至「教育部特殊教育通報網」報名。  
(<http://www.set.edu.tw/>→教師研習→大專特教研習)。  
(二)依本校輔導區及報名先後次序錄取，報名未滿名額開放跨區報名參加，錄取名單請逕至特教通報網查詢。
- 六、注意事項:  
(一)報名經錄取者，請務必全程參加，本中心將於特教通報網核發 6 小時研習時數。  
(二)因故無法出席時，請於研習開始前 3 天來電告知，以便安排候補者；聯絡電話:05-2263411 分機 2321。  
(三)為尊重講師，請於開講 20 分鐘內入場。  
(四)本校區禁止機車進入，汽車請持研習公文進出校區。  
(五)為響應環保，請參加學員自行攜帶杯具等。
- 七、經費及差假:  
(一)本研習所需經費由教育部補助。  
(二)各校參加研習人員，由原服務單位惠予公(差)假。

#### 八、講師陳彥合心理師學經簡歷：

講師學歷：國立東華大學諮商與臨床心理所諮商組碩士班、國立台灣大學心理系

講師資歷：

台南市公私立高中、國中及國小特約諮商心理師

雲嘉南就業中心特約諮商心理師

台南市家庭暴力暨性侵害防治中心特約諮商心理師

台南少觀所/成人監獄戒毒團體帶領者

雜誌《媽咪寶貝》、《全國兒童樂園雜誌》、《自由時報》特約撰稿心理師

#### 九、課程內容

時間	活動內容
08:30~08:50	報到
08:50~09:00	開幕
09:00~10:30	舒張身心框架
10:30~10:40	休息
10:40~12:10	負能量現身
12:10~13:00	午餐
13:00~14:30	誰說負能量不好
14:30~14:40	休息
14:40~16:10	負能量集結聯盟
16:10~	賦歸



# 壓力管理與放鬆工作坊

嘉義大學 7.4.107

# Hello!



陳彥合 諮商心理師

現職

台南 上善心理治療所 專任心理師

經歷

**教育局** 台南數所高中、國中與國小特約心理師、  
**法務部** 少觀所/監獄戒毒團體帶領者、精神科  
診所兒童團體帶領者、**勞工局** 雲嘉南就業中心  
特約心理師、**社會局** 家暴暨性侵防治中心特約  
心理師、**衛生局** 專案特約心理師

www.mobaby.com 婦產科·小兒科一致推薦 孕產育兒專業雜誌 1 2016 November

# 媽咪寶貝

美麗女孕媽咪  
野蠻王妃

噁心、嘔吐，有喜了？  
真假性懷孕判別法

強勢夫妻善用6招溝通術

自然產 or 剖腹產  
居家 or 醫療院所

## 準媽咪 分娩前的重要抉擇

Important Choice

12個常見的  
孕期營養品Q&A

3C兒的健康隱憂  
注意寶寶肚臍4大異常

5個  
元祿  
掌握  
教養重點

### 建立孩子的 自尊心

別讓孩子餓肚子  
8種早餐組合最健康

親子黏土樂  
甜甜圈證件夾  
&小雞磁鐵  
示範教學

媽咪產後小心  
骨盆器官脫垂

講話結巴≠口吃  
訓練孩子表達流暢的方法

www.mobaby.com 婦產科·小兒科一致推薦 孕產育兒專業雜誌 12 2016 December

# 媽咪寶貝

理解本質，發掘動機

## 10個激發孩子 學習力的方法

選對營養食物  
孕媽咪抵抗力UP!

幼小寶寶  
如何健康喝水？

### 寶寶3階段 聰明攝取蛋白質

有效教養  
做個戒吼媽

寶寶拉肚子  
4大警訊

孕期擊退  
惡「視」力

雙寶媽咪 陳仙梅

鐘吉巴特的書架  
示範教學

低齡懷孕面臨  
的健康風險

增進夫妻生活  
情趣10妙招

## 破解懷孕禁忌 30個常見迷思

民間習俗。飲食習慣。生活照護

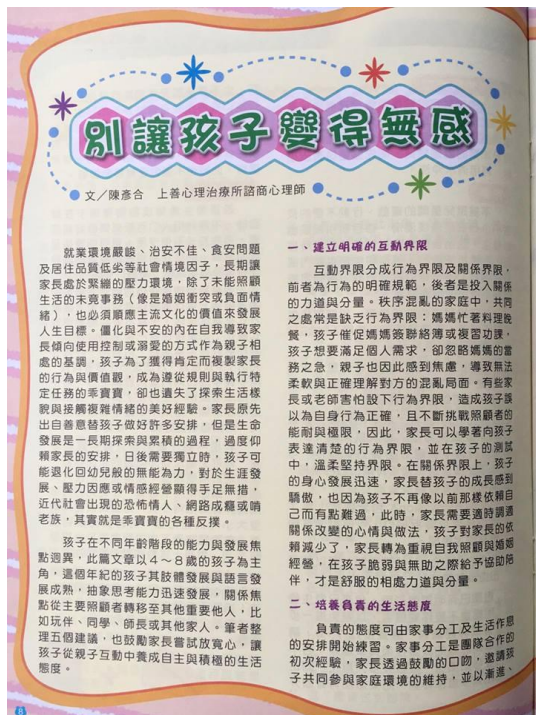
N149L 4 71211 03064 1

總幼多媒體事業集團  
媽咪寶貝 MommyBaby | Q



## 自由時報週末生活版

2017.6月



## 全國兒童樂園雜誌

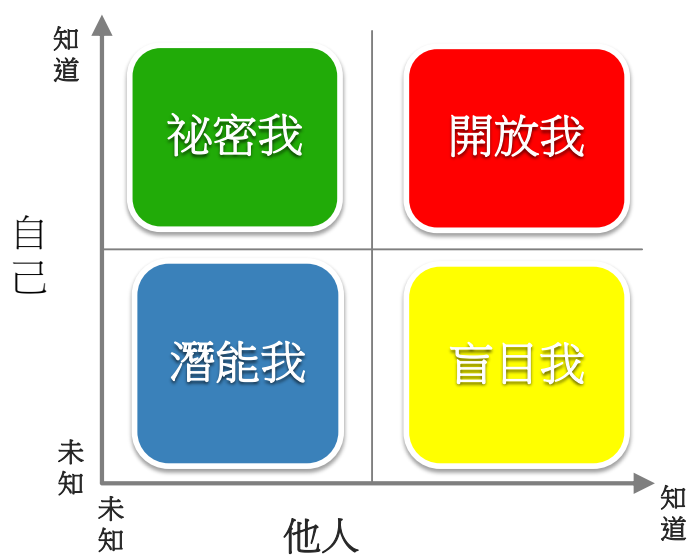
2017.7月



你/妳善待自己嗎？  
身邊的人了解自己嗎？

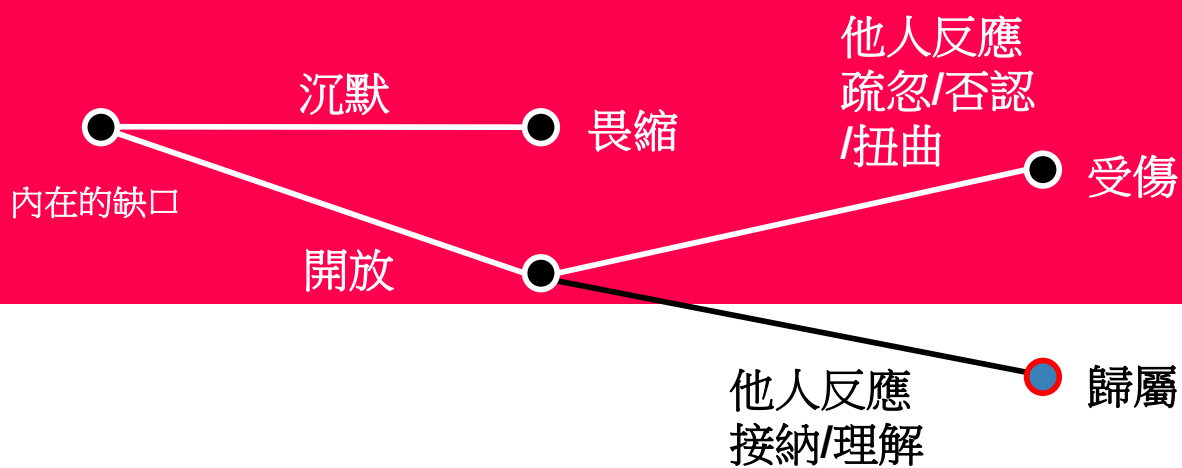
### 周哈里窗

透過他人眼光認識自己





## 親密關係



## 探索階段

試著好奇他人處境  
並且適度分享與開放自我



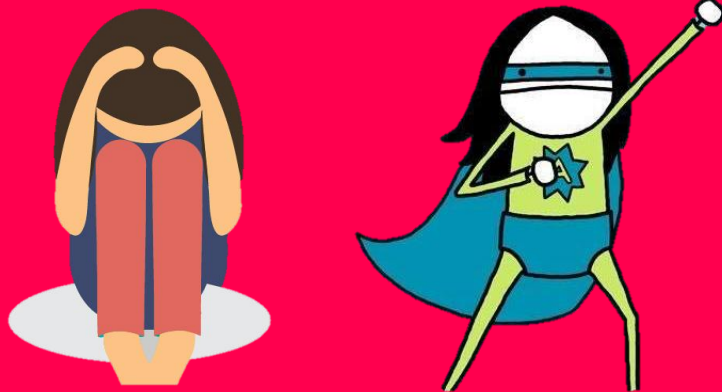
負能量  
現身

無理？道理？

	男兒有 淚不輕 彈		嚴以律己 寬以待人	
失敗為 成功之 母		贏在 起跑 點		吃虧就 是佔便 宜



“ 脆弱跟強壯是好朋友



## JANET

那個影片大約是兩個月前錄的，我的憂鬱症有十年沒發作過了。

兩個月以來我一直掙扎我要PO嗎？也會很擔心大家的反應，會不會讓大家難過、會不會影響別人對我的看法？



## JANET

「最重要的，是我接受我只是一個 - 人 - 我有缺點，我會難過，我會有好的日子跟不好的日子；我接受自己在需要的時候向身邊的人求助，我也不應該對自己這麼嚴苛。不是只看到在臉書、IG或網路上的那個朋友，而是更真實存在的朋友。打個電話約一下，面對面聊天，真正去瞭解他們的心情跟感受。最後，我要再次跟所有的朋友說：你真的並不孤單。」

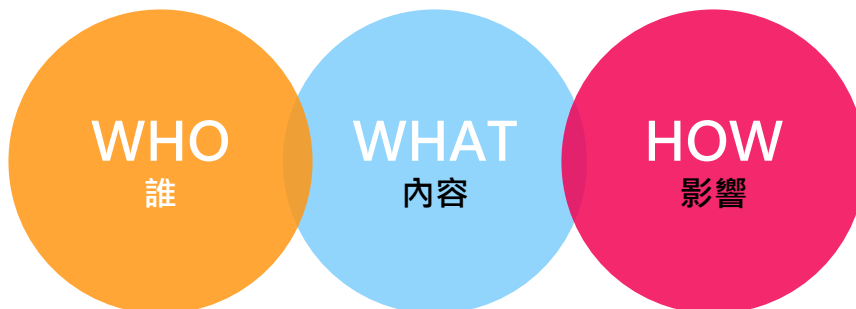


Go Away

聽過乍聽很有道理  
但其實沒有用的話？

書寫時刻

## 小組分享





## 誰說負能量不好

1. 個人與關係（社會）的相互影響
2. 個人能力的限度與困難



## 關係

互動規則、經驗與價值觀

# 這些話 似曾相識嗎

## 爸媽



「沒關係  
你可以不要回來啊！  
沒想到我生了一個女兒  
這麼孝順……」

## 伴侶



「你一分鐘內沒出現，  
我就走人。  
你看我敢不敢！」

## 老闆



「我是因為看好你  
才把這份工作交給你的  
你不想做沒關係呀  
後面還排一堆人等著要做。」

# 被勒索者的技能樹



# 核心天賦

其實·不論是勒索者或被勒索者  
都有2個共同的議題



缺乏安全感



自我價值感低落

只是

勒索者擅於「投射焦慮」(攻)  
被勒索者擅「承接情緒」(受)  
兩個人都用這種方式來化解焦慮  
有時也會互相勒索(攻受交換)

11

因為害怕而持續讓步  
換到的暫時的焦慮解除  
與往後更多的害怕

並不是愛



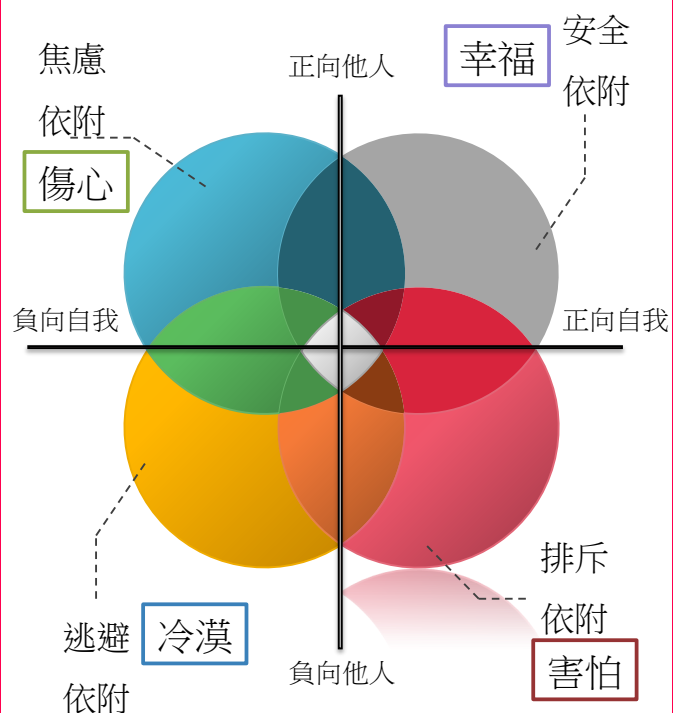
14



# 心理測驗時刻

人際依附風格類型

## 測驗解釋



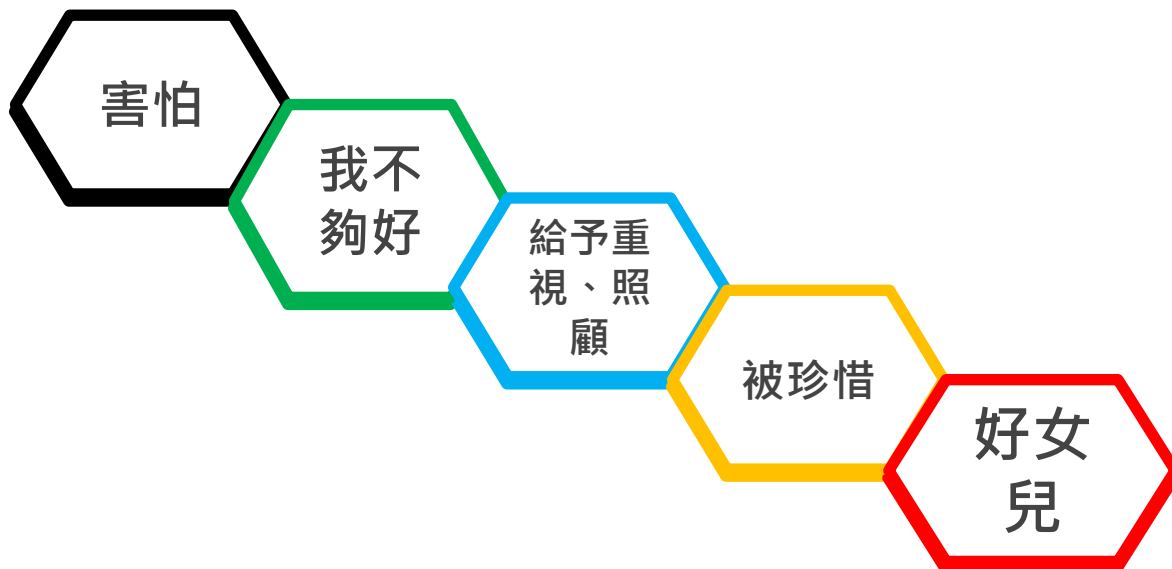
## 看往內在

感受、觀點、期待、渴望、自我

“ 獲得威斯康辛大學的博士學位後不久，馬斯洛在日記上這樣寫著：

「所有的人，內在都是很美好的。」

「要證明這件事，只需要找到表面行為的內在動機，無論那個行為是如何的討厭、卑鄙或邪惡。只要我們瞭解背後真正的動機，那些隨之而來的行為是很難令人心生怨恨的。」



## 同理心

與內在感受同在  
與情緒表情同步



Lined writing area consisting of 32 horizontal lines.

