

# 臺北市教師研習中心

## 114年雲端耘心工作坊

### 第1期「夢與生命-解夢讀懂你的潛意識」實施計畫

一、研習依據：依據本中心教師諮商輔導支持服務作業準則辦理。

二、研習目的：透過不同議題探討，辦理紓壓多元實務知能及演練課程，提供教師諮商輔導支持的資源，期使提升教師教學及輔導效能，進而自我覺察及統整，以紓解教師工作壓力、增進教師心理健康。

三、研習對象：臺北市所屬各級學校(含幼兒園)教師，20 人。

四、日期/時間：114 年 2 月 15、22 日、3 月 8、15、22、29 日(週六)，上午 9 時 30 分-12 時 30 分，共 6 次、18 小時。(工作坊是完整的體驗性團體歷程，而非拼盤式課程，歡迎確實能全程參與的教師報名參加)

五、報名/截止：即日起至 114 年 1 月 24 日(星期五)。

六、線上課程：Google Meet 平台。(因課程所需需全程開鏡頭參與課程討論、分享)

七、課程表：

日期	時間	單元課程內容	講座
2 月 15 日(六)	9:30-12:30	第一講：夢的知識理論簡介	汪淑媛 教授 美國紐約大學發展心理學博士 國立暨南國際大學教授
2 月 22 日(六)		第二講：生命教育的內涵	
3 月 08 日(六)		第三講：夢如何反應人的存在議題	
3 月 15 日(六)		第四講：夢的語言：感覺與隱喻	
3 月 22 日(六)		第五講：如何讀夢	
3 月 29 日(六)		第六講：夢是生命教育導師	
課程簡介			
<p>工作坊成員一起來讀夢、解夢，夢是潛意識，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，夢是生命的引路人。本課程將介紹夢本質、功能以及如何讀夢，協助我們好好存在。</p> <p>夢與生命教育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。</p> <p>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，</p>			

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。

#### 八、報名/遴選：

- (一)請於報名截止日前逕行登入臺北市教師在職研習網站(<https://insc.tp.edu.tw>)報名，並經行政程序核准後，再由學校研習承辦人於報名截止日前完成薦派報名。
- (二)報名參加的學員請填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，以讓帶團者於團體成立前了解學員參與工作坊的動機與期待。表單連結：<https://reurl.cc/466Yev>。
- (三)基於研習資源運用之公平、普及性，遴選順序如下：
  - 1.參加次數：113年至今未錄取過本中心辦理之相關課程者優先。
  - 2.報名順序：學校端須在報名截止日前完成薦派報名作業。(仍未額滿時，則先錄取參加次數最少者)。
  - 3.如有未盡之處，另行訂定遴選辦法。
- (四)報名截止日後，依遴選順序錄取學員，遴選結果及工作坊等相關訊息，本中心將以各研習員登錄於研習網之電子郵件信箱通知。

#### 九、出/缺席：

- (一)請假原則：請準時出席，倘遲到或早退超過20分鐘以上者須請假1小時，如工作坊期間，因故無法準時出席，請先填具請假單辦理請假手續，如為研習當日突發事件無法事先請假，亦請於3日內完成補假程序。
- (二)取消研習：遴選錄取之學員倘因故無法參加，請於教師在職研習網/首頁最新公告(免登入)/下載並填妥取消研習表後，經學校核章後掃描寄至本中心研習承辦人電子信箱，以利遞補備取者，逾期或程序未完成仍以無故缺席登記。

十、研習時數：依實際參與核給研習時數，惟請假時數超出研習總時數1/5者，不核予研習時數。

#### 十一、注意事項：

- (一)請先備妥及測試線上課程所需之資訊設備，如麥克風、鏡頭等。
- (二)請以中文本名登入課程平台，以利核對參加者及課程結束後核發研習時數，未遵守致無法辨識身分，不給予研習時數。
- (三)請在獨立、安靜不受打擾的空間裡參與課程，另為尊重您與其他學員的分享、隱私，課程進行中，請不要錄音、錄影。

十二、聯絡方式：劉怡秀研究教師，電話：(02)28616942轉240，電子信箱：[bg3566@gov.taipei](mailto:bg3566@gov.taipei)  
傳真：(02)28611119。

十三、研習經費：由本中心研習經費項下支應。

十四、其他：本課程實施計畫陳奉本中心主任核可後辦理，修正時亦同。