

第三節 四場團體諮商/工作坊模式進行流程

一、第一場台中場 /模式一：敘事治療模式

表 4-3-1 第一場第一天工作坊進行流程

時間	工作坊活動設計	帶領者引導內容與目標
上午	靜心導引	引導成員覺知，當下身心感受與情緒、鬆坦身心
	小組討論	透過自我介紹了解彼此、了解「我是誰」
	選牌卡/分享	尋找和自己相應的夥伴，分享牌卡帶給自己的感受和想法
	伸展肢體	分別請三位成員帶大家一起透過身體活動，覺知身體的感受，照顧身體的疲累
	敘事模式介紹	授課了解敘事模式應用方法
下午	靜心冥想	引導覺察身心、回到與自己身心同在、陪伴自己、達到身心的安適與放鬆，進而覺察浮現人事物。
	小組討論	以開放、接納的方式，應用敘事模式將浮現的人事物外化，請小組成員用溫暖好奇問問題的方式輪流詢問當事人，發生的人事物、內在情緒感受
	大團體分享	問題外化：將自己和問題分化，可較清楚的講出來，看見發生的問題。
	內在小孩靜心冥想	透過帶領者靜心冥想引導，和自己的內在小孩連結相遇，陪伴擁抱自己內在的小孩，達到療癒與撫慰，釋放問題帶來的捆綁，連結內在平靜的力量。

資料來源：本研究製行繪製

表 4-3-2 第一場第二天工作坊流程

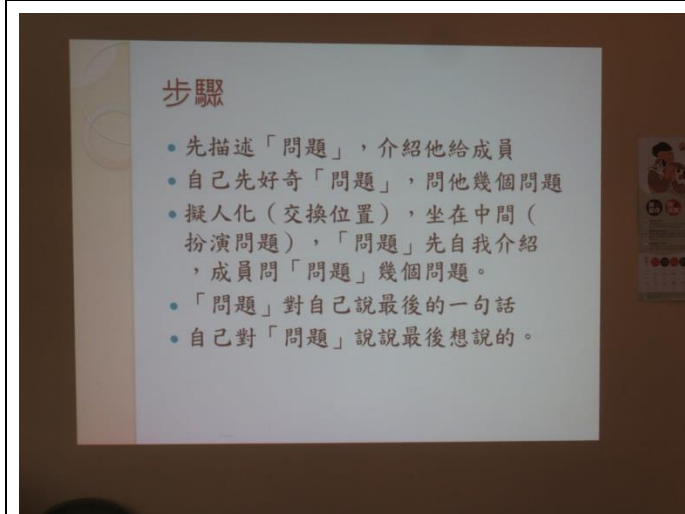
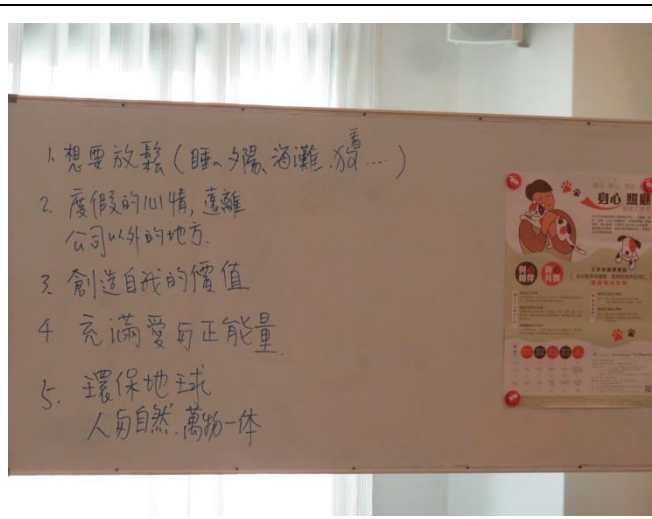
時間	工作坊活動設計	引導內容與目標
上午	熱身遊戲	團體成員彼此問候，用手掌、腳等不同身體部位與不同的成員打招呼，用身體打破自己與他者的疏離和隔閡。
	選牌卡/分享	分享自己選牌卡代表的意義
	內在小孩模式教學	認識、連結、探索內在父母，是甚麼樣的父母 認出連結自己內在小孩的方式 感受內在小孩卡住的創傷 引導成員內在父母和內在小孩之間的平衡
下午	內在小孩模式實作練習	連結內在小孩 父母和內在小孩的對話 鬆綁內在小孩的創傷與束縛 將創傷轉化為療癒與滋養

		引導內在小孩恢復熱情、創意、純真的赤子之心的喜悅
畫內在小孩		將自己內在小孩的形象畫下，給圖畫命名
大團體分享提問		1.許多成員第一次與內在父母、小孩相遇 2.看到內在父母和內在小孩的對待關係 3.看到同情疲勞和內在小孩的關係 4.看到內在小孩帶給自己的感動：滋養、同在、接納、傾聽、同樂

資料來源：本研究製行繪製

表 4-3- 3 第一場諮商團體/工作坊執行流程照片









資料來源：本研究製行繪製

二、第二場 台北場 /模式二：內在小孩治療模式

表 4-3-4 第二場第一天工作坊流程

時間	工作坊活動設計	帶領者引導內容與目標
上午	熱身-自我介紹	大團體圍圈自我計量的方式認識彼此 如:工作的時間、精神狀況、介紹負責的業務
	靜心導引	引導成員覺知，當下身心感受與情緒、鬆坦身心
	選牌卡/小組討論	請成員帶著好奇心提問，如：為什麼選這張卡？代表什麼？身體不舒服怎麼發現？讓內心的辛苦浮現現身
下午	靜心冥想	引導覺察身心、回到與自己身心同在、陪伴自己、達到身心的安適與放鬆，進而覺察浮現人事物。
	繪圖/選牌卡	請成員將選的牌卡的感受，將內心的問題或困境畫出來並命名
	敘事模式介紹	授課了解敘事模式問題外畫的應用方法
	小組分享繪圖	如：命名轉變，進一步探討「轉變」的心情、以及甚麼機轉促使轉變發生？影響是什麼？
	大團體分享	陪伴照顧自己身心、對團體感到舒適安全願意開放自己
	選卡/大團體分享	每一位分享卡對自己的意義

資料來源：本研究自行繪製

表 4-3-5 第二場第二天工作坊流程

時間	工作坊活動設計	引導內容與目標
上午	內在小孩模式教學	認識內在父母、探索內在父母存在的認同、行為的認為 感受內在小孩卡住的創傷，回到自己回到本質愛，感受到平靜、貼近自己，成員內在父母和內在小孩之間的平衡

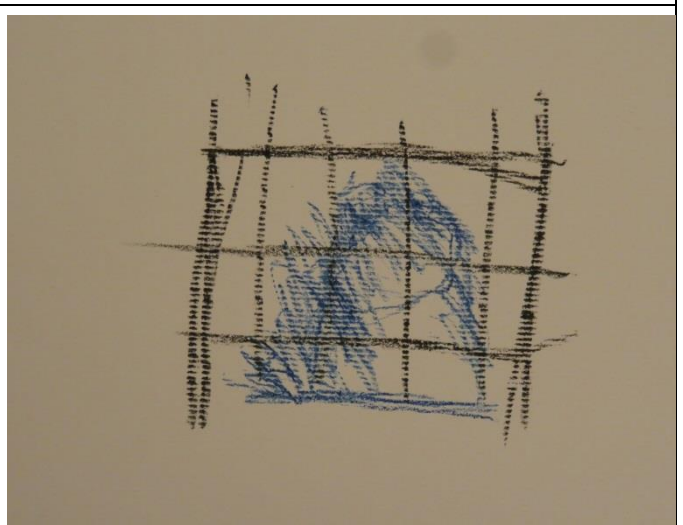
下午	陪伴內在小孩實作練習	與內在小孩對話、問問內在小孩的需要 鬆綁內在小孩的創傷與束縛 將創傷轉化為療癒與滋養 引導內在小孩恢復熱情、創意、純真的赤子之心的喜悅
	選卡繪圖	聆聽選的卡代表的意義並將這一天的感想透過繪圖表達出來，並給這幅畫命名
	大團體分享	分享繪圖與卡的對自己生命的意義

資料來源：本研究自行繪製

表 4-3- 6 第二場諮商團體/工作坊執行流程照片







資料來源：本研究自行繪製