

三、第三場 台南場 /模式三：情境劇模式

表 4-3-7 第三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-伸展	請同仁想帶著其他同仁作覺知自己身體的伸展活動
	自我介紹 計量身心狀態	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、太多認識的人放心或不放心、主要壓力、與動物有關
	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。
	抽牌卡小組分享	小組中分享抽到牌卡對自己的意義
	情境劇模式	請同仁角色扮演不同的角色，透過劇看到動檢員的壓力與困境進而引發被同理、理解的感受。
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。
	選牌卡	關於身心照顧的分享
	情境劇演出	動檢員面對的壓力 1.民眾 2.長官 3.議員 4.動物
	情境劇分享	請沒有演出情境劇的同仁分享看到情境劇的想法與感受
	靜心冥想	回到自己、陪伴、接納內在外在所有的情緒和痛苦

資料來源：本研究自行繪製

表 4-3-8 第三場第二天

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
	情境劇角色扮演	繼續情境劇角色扮演，透過劇看到動檢員的壓力與困境進而引發被同理、理解的感受。
	繪圖/選牌卡	請成員將選的牌卡的感受，將內心感受畫出來並命名
	小組/ 大團體分享	小組分享牌卡和自己的關係，小組由一位代表在大團體分享最後每位選擇將自己的繪圖放在中心
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。
	選卡/大團體分享	每一位分享卡對自己的意義
	靜心冥想-和內在 小孩連結	透過靜心冥想與內在小孩連結，陪伴內在小孩。

資料來源：本研究自行繪製

表 4-3-9 第三場諮商團體/工作坊執行流程照片





我很喜歡自己，我真的挺優秀的。
為了到達這地位，我付出很多，這是我值得的。
維持優越感，讓我滿足且有安全感。

優越感

因為我還在被輕視的故事中，你才如此需要優越感。
我是你的內在小孩，長久以來感覺卑微的那個。
我需要被你覺察與找到，理解與敬重，深愛與擁抱。

我們向你站立的位置以及走過的路致敬。▶▶▶▶





資料來源：本研究自行繪製

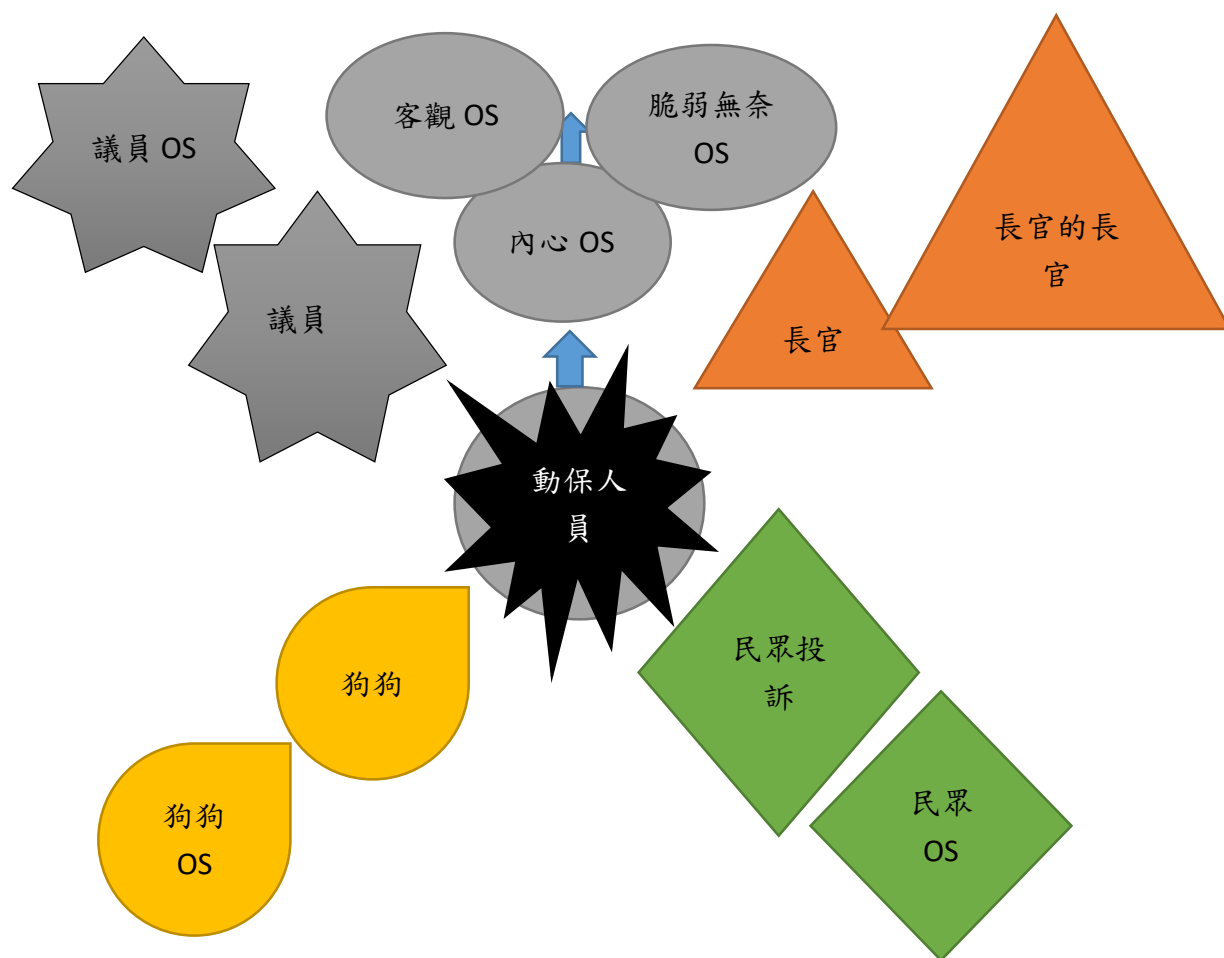


圖 4-3-1 情境劇角色表演
資料來源：本研究自行繪製

四、第四場 台北場 /模式四：表達性藝術治療模式

表 4-3-10 第四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	透過大團體分享自己姓名、工作性質業務..等認識彼此
	靜心導引	引導成員覺知，當下身心感受與情緒、鬆坦身心
	繪圖	請成員畫下對工作和自身生命的狀態
	分享繪圖	請成員分享圖的感受與想法
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。
	社會計量身心狀態	請成員聽著諮商師引導，以中心為點，與自己的距離計量自己的工作年資、工作業務、同情疲勞、工作熱情、工作勝任能力.....等。
	繪圖/選卡	請成員畫下對工作和自身生命的狀態，分享圖的感受和想法
	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。
--	--	------

資料來源：本研究自行繪製

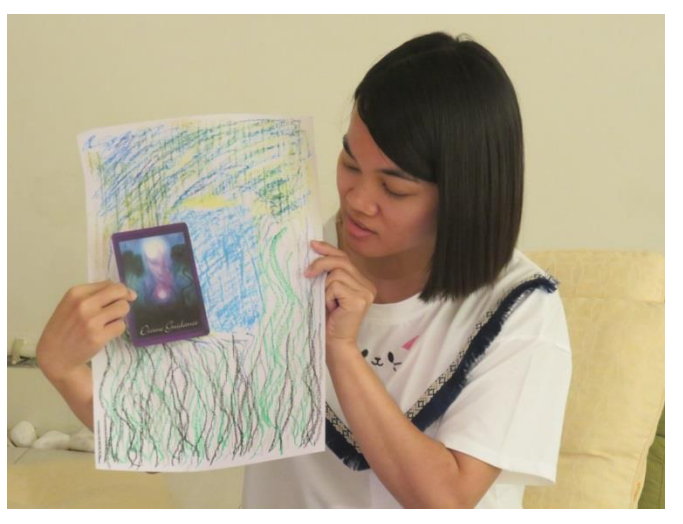
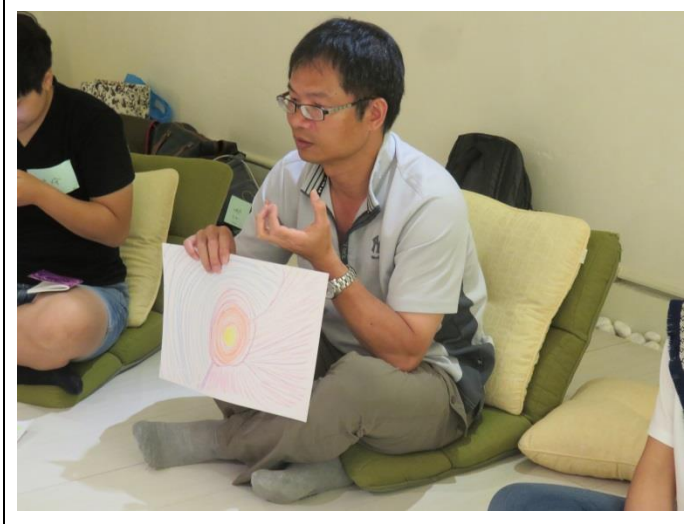
表 4-3- 11 第四場第二天工作坊流程

時間	工作坊活動設計	引導內容與目標
上午	靜心導引	引導成員覺知，當下身心感受與情緒、鬆坦身心
	大團體	引導者一一與團體成員對話
下午	靜心導引	引導成員覺知，當下身心感受與情緒、鬆坦身心
	選排卡繪圖	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
	靜心導引	引導成員靜心感恩

資料來源：本研究自行繪製

表 4-3- 12 第四場諮商團體/工作坊執行流程照片







資料來源：本研究自行繪製