

# 認知與行動治療工作坊

「你的個案只是需要你的一臂之力…」

認知與行為都是心理治療的核心，從認知、行動以及認知和行為連動形成的驅力都會產生治療的效果，本工作坊從現代和後現代諮商理論角度切入，重視個人信念、此時此地及付諸行動，提供相關心理專業人士培養、再教育，深入體驗的專業實務訓練課程。

## 活動時間

### 課程一：現實治療

108年04/27（六）、04/28（日）、05/04（六）、05/05（日）

### 課程二：接受與承諾治療(ACT)

108年06/08（六）、06/09（日）、06/13（四）、06/14（五）

每日活動6小時，共計48小時，附午餐。

## 活動地點

國立中正大學（嘉義縣民雄鄉大學路一段168號）

## 報名方式

採線上報名：Google 表單連結 <https://goo.gl/forms/1JhDg4KI61V4yec33>

## 講師及課程介紹

### 課程一：現實治療

### 林明傑 老師

中正大學犯罪防治系教授

### 學術專長

矯正諮商、犯罪心理學、性侵害者治療、家暴者治療、成癮者治療

### 相關訓練

現實治療法二年訓練及現實治療師執照

現實治療法初階與進階督導證書

## 經歷

嘉義縣衛生局 治療師  
嘉義縣市性侵害評估小組 委員  
國軍高雄總醫院精神科 社工員  
嘉義縣愛家反暴力協會 理事長  
臺灣防暴聯盟 理事

## 課程內容摘要：

現實治療講求人們需要為生活中的選擇負責，學習做更好的選擇，也以更負責任的方式過生活，協助當事人瞭解自己的需要，並藉由做法上的檢核、評估，使其能以更有效的方式滿足自己需求，強調行動與思考的改變會帶動感覺與生理反應的變動。目前現實治療理論應用甚廣，諸如個別諮商、婚姻與家庭治療、團體諮商、心理重建諮商、教育、教學、教室管理、危機處理、社會工作、神經醫學、青少年犯罪、社區發展、生活上等方面都有實務上之有效應用。

## 課程流程表：

時間 \ 日期	04/27(六)	04/28(日)
09：30-12：30	現實治療理論架構與人性觀	現實治療選擇理論對行為的解釋
12：30-13：30	午餐休息時間	
13：30-16：30	現實治療的選擇理論與理想生活	現實治療特徵與治療歷程

時間 \ 日期	05/04 (六)	05/05(日)
09：30-12：30	現實治療 WDEP 系統介紹	現實治療的實務應用與探討
12：30-13：30	午餐休息時間	
13：30-16：30	現實治療 WDEP 運用與練習	現實治療的實務督導

## 課程二：接受與承諾治療(ACT)

### 張本聖 老師

東吳大學心理副教授

### 學術專長

心理諮商與心理治療、變態心理學、心理病理學、心理衡鑑、認知心理衡鑑

### 經歷

東吳大學諮商中心 主任/輔導老師  
台北市立療養院 臨床心理師  
台北榮總 臨床心理師  
台北張老師中心 專任張老師

一、 108年06/08(六)、06/09(日)初階課程

(一) 大綱

1. 瞭解接受與承諾治療(ACT)的基本理論概念與運作模式，透過隱喻及練習，將之運用在自己及當事人身上，創造出更有意義的人生。
2. 將 ACT 與助人專業工作者原有的心理諮商及治療模式緊密結合。

(二) 課程流程表

時間 \ 日期	06/08(六)	06/09(日)
09:30-12:30	ACT 及其六個歷程的簡介	ACT 的歷程整合
12:30-13:30	午餐休息時間	
13:30-16:30	ACT 六個歷程的隱喻及練習	ACT 的心理諮商與治療案例的評估及介入的演練

## 二、 108 年 06/13 (四)、06/14 (五) 進階課程

### (一) 大綱

1. ACT 的評估、個案構念化及介入模式的演練及應用
2. ACT 核心能力、技巧及案例的演練、討論及應用
3. 學習如何將 ACT 運用在焦慮、憂鬱等情緒、症狀及困擾問題上。

### (二) 課程流程表

時間 \ 日期	06/13 (四)		06/14 (五)
13:00-16:00	ACT 的評估、個案構念化及介入的案例演練、討論及應用	09:30-12:30	ACT「脫離糾結」、「接受」、「承諾行動」的核心能力、技巧及案例的演練及應用
16:00-19:00	ACT「與此時此刻連結」、「自我為觀察」、「價值觀」的核心能力、技巧及案例的演練及應用	12:30-13:30	午餐休息時間
		13:30-16:30	ACT 在焦慮、憂鬱等情緒、症狀及困擾問題的應用

### 報名日期：

即日起受理報名，額滿為止，為準備活動相關事宜，盡請事先報名。

### 課程費用：

#### 一般報名

一階/2 天：4,000 元；團體(2 人以上)：3,600 元

全程/4 天：7,200 元；團體(2 人以上)：7,000 元

#### 學生報名

一階/2 天：3,600 元；團體(2 人以上)：3,200 元

全程/4 天：6,400 元；團體(2 人以上)：6,000 元

### 報名流程：

轉帳或匯款專戶：【中國信託(822)台中分行】

帳號：495-54056049-5

戶名：社團法人台灣心靈健康資訊協會。

完成繳費後，填寫 Google 表單報名，經確認後本會將寄出報名成功通知信。  
(無摺存款請附匯款證明 E-mail 至 tamhi0618@gmail.com)。

**\*注意事項：**

1. 本課程臨床心理師、諮商心理師、社工師繼續教育積分申請中。
2. 為方便行前通知、講義印製、場地及訂餐之準備，盡請事先報名。
3. 繳費後如因故無法參加， A.開課當天前7天內，恕不退費。 B.開課前7-14天內，退50%費用。C.開課前14天以上，扣除行政費用300元後，餘額全額退費。
4. 繳費收據及參與證書皆於當日領取。
5. 連絡方式： E-mail 至 tamhi0618@gmail.com

**主辦單位**

社團法人台灣心靈健康資訊協會

國立中正大學認知科學研究中心

**協辦單位**

台灣心理學會發展心理學組

## 交通資訊

經國道一號-由民雄交流道下，往民雄方向沿著民雄外環道(民新路)前行約 1.9 公里，過民雄陸橋後左轉進入省道台一線，前行約 600 公尺，右轉入大學路三段後，沿著大學路往前行駛約 4.2 公里即可抵達本校。



### 開車

經國道三號-

南下方向：梅山交流道下→縣道 162 (經過大林鎮公所)→左轉往民生路→往前行駛左轉大民北路→左轉到縣道 106(大學路一段)→再行駛五分鐘即抵達中正大學

北上方向：竹崎交流道下→縣道 166→民雄方向→再依照沿路之指示牌，即可抵達中正大學



### 客運

嘉義縣公車、日統客運及台中客運皆有行駛進本校之班次。

(1) 搭乘火車至嘉義站，轉乘縣公車 7309、台灣好行 106 故宮南院線至本校，車程約 38 分鐘，請在活動中心前候車亭上下車。

(2) 搭乘火車至民雄站，轉乘縣公車 7306、台灣好行 106 故宮南院線至本校，車程約 9 分鐘，請在活動中心前候車亭上下車。

(3) 搭乘火車至民雄站，出站後步行至民雄長壽會館，轉乘縣公車 7309 線至本校，車程約 7 分鐘，請在活動中心前候車亭上下車。



### 火車

