

## 【105 年度提升心理衛生專業人員實務訓練】

### 伴侶諮商系列工作坊

兩人在茫茫人海中相遇、到相伴走一段親密關係，是多麼難得的緣分，卻在相處一段時間之後，衝突增加、親密感降低，想要瞭解與被瞭解卻不可得，是多麼不願意的處境。

重建親密與連結是重要的，然而，如何協助在親密關係中的伴侶說出真心話，很不容易；要說出具有滋養力量的真心話來解開誤解、拉近心理距離，更不容易。

伴侶諮商不容易，讓我們一起來學習。

本系列工作坊分為兩場次，**第一場次為同志伴侶諮商工作坊**，將聚焦於探討同志伴侶的關係特性與諮商實務如何有效地進行；**第二場次為 EFT 情緒取向伴侶諮商工作坊**，將聚焦於 Susan Johnson 與 Les Greenberg 兩位博士共同發展而成的心理治療理論技術，如何有效改善伴侶關係與親子關係。

兩場工作坊可接受單獨報名，亦有合報優惠。

#### 一、第一場次：同志伴侶諮商工作坊

同志伴侶關係有什麼特性呢？性別與性傾向如何影響同志伴侶的親密關係發展？助人工作者在面對同志伴侶諮商時，除了同志友善的態度，還需要更多專業知能，以有效進行諮商會談。

經營親密關係不是容易的事，而同志伴侶面對社會的污名與歧視壓力，對親密關係發展的影響不可小覷，能否獲得社會支持、看見長期而穩定的伴侶典範，亦是同志伴侶面臨的難題，此外，開放式關係、傳統性別角色對關係互動也是挑戰，這些議題都值得助人工作者細細理解。

目前，國內雖然漸漸有伴侶諮商與婚姻治療的觀念，但都是針對異性戀伴侶的研習訓練。傳統的愛情與婚姻諮商領域，對同志伴侶所面臨的特殊處境，少有機會深入理解。當一對同志戀人遇見溝通的瓶頸，或陷入衝突、忌妒、爭吵、外遇、性關係冷淡等難題時，若無法得到專業界的幫助或身邊親友的理解和勸慰，難免黯然踏上分手的結局。所以，讓身為助人者的你我一起手拉手來上課吧～

(一)主講人：

- 劉安真諮商心理師：現任弘光科技大學通識學院助理教授、教育部性別平等教育輔導群諮詢委員、台灣基地協會常務理事。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士。專長為同志諮商、性別教育、多元文化諮商。
- 黃楷翔諮商心理師：現任行動心理師(芯耕圓心理諮商所、正修科技大學諮商中心、樹德科技大學諮商與特教資源中心)、高雄市諮商心理師公會常務理事、樹德科技大學拉酷子同志友善社指導老師。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士。專長為心理諮商與治療、性別平等與多元性別教育。
- 呂欣潔老師：現任同志諮詢熱線文宣部主任。台灣大學社會工作學系畢業，澳洲雪梨大學政策研究研究所碩士。「好好時光：給女同志身體、性愛與親密關係的指導」作者。
- 許欣瑞老師：現任同志諮詢熱線教育推廣部主任。輔仁大學心理研究所碩士。專長為同志開放、多重伴侶非典型親密關係議題。
- 陳 鈺老師：女同志媽媽，同志家庭權益促進會成員，目前與女同志伴侶育有兩女。

(二)課程規劃：

日期	時間	主題	主講人
105年 4月22日 星期五	09:00-10:30	認識同志伴侶關係	劉安真心理師
	10:30-10:45	休息	
	10:45-12:15	認識同志伴侶關係	劉安真心理師
	12:15-13:15	午餐時間	
	13:15-14:45	同志伴侶諮商實務	劉安真心理師
	14:45-15:00	休息	
	15:00-16:30	同志伴侶諮商實務	劉安真心理師
105年 4月23日 星期六	09:00-10:30	同志伴侶諮商的重要議題(一)： 男同志的親密關係與性	黃楷翔心理師
	10:30-10:45	休息	
	10:45-12:15	同志伴侶諮商的重要議題(二)： 女同志的親密關係與性	呂欣潔老師
	12:15-13:15	午餐時間	
	13:15-14:45	同志伴侶諮商實務：同志成家	劉安真心理師 陳 鈺老師
	14:45-15:00	休息	
	15:00-16:30	同志伴侶諮商實務：開放式關係 的經營之道	許欣瑞老師

## 二、第二場次：EFT 情緒取向伴侶諮商工作坊

情緒取向治療 (Emotionally Focused Therapy, 簡稱 EFT) 由 Susan Johnson 與 Les Greenberg 兩位博士共同發展而成的心理治療理論技術，適用於改善伴侶關係與親子關係。

EFT 結合依附理論、經驗學派、人本主義與系統理論，以合作與尊重的態度，與案主互動。EFT 具備清楚的改變技術與介入方法，並將改變歷程劃分為三大階段與九大步驟。

EFT 認為「情緒」是造成伴侶間惡性循環的重要關鍵，而「安全感」是關係維繫的基礎，倘若兩人之間的安全感受到威脅，人們會感到痛苦或不知所措，不斷重複無效的行為、陷在惡性循環中無法自拔。因此 EFT 相信，改變人們的「情緒經驗」，行為模式和認知歸因將會跟著改變，而新的行為和歸因也會形成新的情緒經驗，一個安全的新關係也因此產生。基於此哲學觀點，EFT 治療師首先幫助伴侶和家庭成員減低互動模式中的衝突和痛苦，在新的情緒經驗中接觸伴侶脆弱無助的一面，雙方對伴侶的依附需求有所回應，以建立相互滋養與支持的情感關係。

EFT 被公認為現今治療效果顯著且有效的心理治療取向之一，眾多實務研究發現：經過 8-20 次晤談的伴侶，70-75% 的伴侶痛苦程度下降，90% 的伴侶關係明顯改善，而此取向適用對象亦相當廣泛，例如：受憂鬱症、慢性病、創傷所苦的伴侶，以及多元文化家庭。

(一) 主講人：黃可欣諮商心理師及其 EFT 助教團隊

● 黃可欣諮商心理師

◎ 國際 EFT 認證婚姻治療師 (ICEEFT Certified EFT Therapist)

◎ 國際 EFT 認證合格督導 (ICEEFT Certified EFT Supervisor)

◎ 勵馨基金會蒲公英諮商中心特約諮商心理師

◎ 台北市家暴中心特約諮商心理師

(二) 課程規劃：

日期	時間	主題	主講人
105 年 4 月 29 日 星期五	09:00-10:30	情緒取向伴侶諮商實務樣貌 概論	黃可欣心理師
	10:30-10:45	休息	
	10:45-12:15	情緒取向伴侶諮商實務樣貌 概論	黃可欣心理師
	12:15-13:15	午餐時間	
	13:15-14:45	伴侶諮商常遇到的困難	黃可欣心理師

日期	時間	主題	主講人
			及 EFT 助教團隊
	14:45-15:00	休息	
	15:00-16:30	伴侶諮商常遇到的困難	黃可欣心理師 及 EFT 助教團隊
105 年 4 月 30 日 星期六	09:00-10:30	案例介紹： EFT 如何幫助伴侶從瑣碎的事件中找到問題的根源並協助他們在關係中改變	黃可欣心理師
	10:30-10:45	休息	
	10:45-12:15	案例介紹： EFT 如何幫助伴侶從瑣碎的事件中找到問題的根源並協助他們在關係中改變	黃可欣心理師
	12:15-13:15	午餐時間	
	13:15-14:45	演練體驗： EFT 常使用的基本技術	黃可欣心理師 及 EFT 助教團隊
	14:45-15:00	休息	
	15:00-16:30	演練體驗： EFT 常使用的基本技術	黃可欣心理師 及 EFT 助教團隊

三、課程地點：國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心

四、參加人員：22 人成班(本中心保有開課決定權)

參加對象：心理師、輔導教師、精神科醫師、社工、教育、護理及諮商輔導  
相關實務工作者與相關科系研究生

【本活動擬申請諮商心理師繼續教育積分認證、全國教師在職進修研習時數  
認證並發給研習證書】

五、活動費用：

- (一)單場報名：定價每人每場 3500 元(彰師教職員生或三人同行優惠價 3200 元/人)。早鳥優惠(早鳥期間為即日起至 3/25 之前報名完成)每人每場 3100 元，早鳥期間彰師教職員生或三人同行優惠價 3000 元/人。
- (二)二場合報優惠：共計 6400 元(平均每場優惠價 3200 元)；彰師教職員生或三人同行優惠價共計 6200 元/人(平均每人每場優惠價 3100 元)。早鳥優惠(早鳥期間為即日起至 3/25 之前報名完成)二場合報共計 5800 元/人(平均每場優惠 2900 元)；早鳥優惠彰師教職員生或三人同行二場合報共計 5600 元/人(平均每場優惠價 2800 元)。
- (三)上述優惠價僅能擇一使用。

六、報名方式與流程：報名時間自即日起至 4/8 或 **額滿為止**

- (一)請填寫線上報名表，報名網址：<http://goo.gl/forms/AYYfU3IZxr>。
- (二)繳交費用並將繳費收據 e-mail 至 [ncuehuman@gmail.com](mailto:ncuehuman@gmail.com) 或傳真至 04-7211194，並請來電確認已收到。
- (三)報名程序於繳交費用後方完成。
- (四)繳費後恕不退費。學員可自行尋找符合報名資格及優惠方式的人遞補，並通知中心遞補的學員資料。

七、繳費管道：

- (一)以郵局「郵政匯票」繳費：請至郵局購買，受款人為「國立彰化師範大學」並寄至「50007 彰化市進德路 1 號社諮中心」。
- (二)以郵局「現金袋」繳費：請至郵局購買後寄至「50007 彰化市進德路 1 號社諮中心」。
- (三)匯款或 ATM 轉帳至本校郵局帳戶，郵局代號：700，戶名：國立彰化師範大學總務處出納組張淑玲，帳號：00811460022251(共 14 碼)。匯款後需將匯款單(或轉帳收據)傳真或掃描 e-mail 至本中心方完成手續。
- (四)以「信用卡」繳費：請填寫「信用卡繳費單」並親自簽名後，傳真至本中心(04-7211194)，或掃描後將掃描檔 email 至 [ncuehuman@gmail.com](mailto:ncuehuman@gmail.com)。
- (四)親自至本中心現金繳費。

八、主辦單位：國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心

協辦單位：亞依扶隄 (Asia EFT) 國際管理顧問有限公司

九、聯絡方式：04-7232105 轉 1445、04-7289258(週二至週六 8：00-16：30)