

# 臺中市公益彩券盈餘經費補助

## 「啟動覺察力、掌握影響力— 助人工作者自我成長的一堂必修課」

### 【報名簡章】

#### 一、課程緣起

看見現今台灣助人工作者培育的過程普遍著重於專業技能養成居多，往往忽略了溝通協調、團隊合作與效能管理、以及有效的學習能力皆是需要透過訓練與不斷的技巧操作、練習培養，而非與生俱來的條件。在未經良好訓練之前提下，容易造成缺乏成就感、受限於單一問題解決方法、職業倦怠、同儕關係緊繃等阻礙自身專業發展的現象；而日復一日負荷大批繁瑣的工作量，逐漸磨去助人工作者當初渴望付出的初心與初衷。

有別於傳統填鴨式講授，本課程採用體驗學習的互動模式，提供學員互動學習的環境，在反思提問及經驗整合的歷程中，達到自我覺察、提升溝通協調、跨專業團隊合作能力，以及釐清價值觀和工作觀，進一步增進工作效能。體驗學習最早被解釋為：做中學，係指一個人透過直接體驗來獲得知識、技能與學習價值(AEE, 1995)。即體驗學習可滿足某些群體其特殊的需要，而「自我概念的改善」即是其中之一。強調透過培養獨立思考和創新解決能力的課程，協助助人工作服務專業人員與其實務經驗相結合，以利聚焦於學習適用現階段以及未來即將面臨相關問題所需具備之人格特質與問題解決能力。

#### 二、課程簡介

隨著台灣當今社會需被服務的人口數大幅增加，專業助人工作者的人格素養養成與專業職能培訓便顯得刻不容緩；然而，社會福利本為「人」的工作性質，對於身心靈更是時時處於高度耗損的狀態。期待透過專業設計的課程內容，提昇個體自我覺察與專業反思能力，進而協助個體產生意願去內化其核心生命價值、強化其生命韌性與強度、培養積極正向的生命態度、重新定義工作價值。

此課程規劃共分為三個梯次：【學習改變 ING—慣性覺察+啟動改變】、【掌握關鍵影響力—有效促進群體改變】、【創新思維變革力—重擬問題創造變革】。每梯次為三日課程，於一個月內完成三次課程、每次課程間隔一週，期間需進行實務操作，以搭配應用課程所學。

而本課程將運用體驗式學習模式、以及半結構的課程設計，針對需建構的關鍵能力提供理論及體驗活動，視學員學習狀態及進展於課程中調整比例分配。在課程中建構共學之學伴關係，透過提問引導學員在活動中覺察慣性、行為影響力，教導及訓練學員運用相關技巧在活動中、現實生活中進行行為改變。

(一)課程目標：

## 第一梯次：【學習改變 ING—慣性覺察+啟動改變】

- ★ 學習並運用批判性邏輯思考以重新覺察及檢視自身行為及價值觀：「經驗學習循環」、「改變 ING 技術」、「進階溝通技巧」、「進階合作技巧」、「統整多元意見技巧」等將是此階段重要的核心課程架構。並將在課程中建構共學社群、學伴制度，分析出造成目前工作、生活中所遇困境的慣性行為及環境觸發物，引導擬出具體可操作的個別化策略來進行自我改變。在每次課程區間進行實務操作，增加支持系統以展延改變的層面和程度。
- ✓ 跳脫傳統口述或指令式學習模式，讓參與者有機會能夠重新回到「體驗與感受」的階段；因著實際經驗的產生與過往經驗的比對，促進人類神經傳導模式再塑，檢視自身價值觀與行為是否一致，並進一步調整思維以及在活動中演練、嘗試新的做法，讓過度社會化的思考模式得以轉化為較具深度和廣度的覺察。

## 第二梯次：【掌握關鍵影響力—有效促進群體轉變】

- ★ 透過認識發揮影響力的六大因子，探索出想要著手解決的難題、困境或議題，進一步分析出關鍵行為為何，並學習如何運用相關技巧與知識來影響他人，改變根深蒂固的積習以創造卓越的成果。
- ✓ 一般人在面對挑戰時，通常可能只會用到一、兩種影響工具；而影響者在面對一項將要改變的行為時，卻能找出形塑這項行為的所有因素，讓這些因素成為手上的資源而非阻礙，進而增加成功的機會。

## 第三梯次：【創新思維變革力—重擬問題創造變革】

- ★ 學習如何透過創意思考法，發展出突破性的改變策略；正確使用腦力激盪、創意心智圖，自發性發展願景思維及創意問題解決能力；主動發現問題、動手解決問題。
- ✓ 教育之可貴的地方即在於其實用性，倘若沒機會練習，空泛學了再多技巧也是枉然；而真正的學習不單只是帶來短暫激勵作用，更重要的是促發點燃每位生命個體內在主宰的原動力，去看見自身需求以及渴望改變的動機、進而願意持續赴諸改變的行動力。

(二)課程地點：台中光音育幼院、臺中市希望家園。

(三)課程時間：上午 09:00~下午 17:00，共計 7 小時 (中午休息 1 小時)。

(四)課程內容：★所有單元皆包含理論說明、體驗活動、反思階段、學習應用階段★

第一梯次：【學習改變 ING—慣性覺察+啟動改變】		
課前讀物—《練習改變》		
Day1	03/14 (三)	A1-1 認識體驗式學習、成人學習模式
		A1-2 建立共學群組、認識成長型思維及固著型思維
	@台中光音育 幼院光音堂	A1-3 覺察慣性 I、認識觸發物、盤點觸發物
		A1-4 設定初步改變行動、Smart 目標設定、共學夥伴教練模式
Day2	03/21 (三)	A2-1 週間操作經驗回饋、覺察慣性 II
		A2-2 釐清及檢核觸發物、重新盤點
	@台中光音育 幼院光音堂	A2-3 認識改變之輪、設計每日提問計畫
		A2-4 學習自我引導反思技術、課間實務操作說明
Day3	03/28 (三)	A3-1 每日提問實作回饋、覺察慣性 III
		A3-2 釐清問題、進階自我反思技術
	@台中光音育 幼院活動中心	A3-3 認識刻意練習、實際操作
		A3-4 調整每日提問、強化共學教練模式

## 第二梯次：【掌握關鍵影響力—有效促進群體轉變】

### 課前讀物—《掌握影響力》

Day1	04/10 (二)	B1-1 認識體驗式學習、成人學習模式
		B1-2 建立共學群組、認識成長型思維及固著型思維
		B1-3 認識影響力的三個秘訣
	@台中光音育 幼院光音堂	B1-4 認識因子一：激發個人動機-把討厭變喜歡
		B1-5 認識因子二：提升個人能力-把不會變成會
		B1-6 從 Inaction 到 Action、設定改變標的 Smart 目標設定及共學夥伴教練模式
Day2	04/17 (二)	B2-1 週間操作經驗回饋、學習自我引導反思技術
		B2-2 認識因子三：營造社會動機-用同儕的壓力
		B2-3 認識因子四：開發社會能力-借眾人的力量
	@台中光音育 幼院光音堂	B2-4 認識因子五：打造組織動機-調整賞罰結構
		B2-5 認識因子六：發揮組織能力-改變週遭環境
		B2-6 個人及小組改變內容解析，設計運用因子策略及操作步驟，課間實作及共學夥伴教練
Day 3	04/24 (二)	B3-1 週間操作經驗回饋、進階自我引導反思技術
		B3-2 解析執行問題、案例分析
	@台中光音育 幼院活動中心	B3-3 進階行為改變技術、刻意練習技巧
		B3-4 調整個人及小組改變內容，強化共學教練模式

## 第三梯次：【創新思維變革力－重擬問題創造變革】

### 課前讀物－《做自己的生命設計師》

Day1	05/11 (五)	C1-1 認識體驗式學習、成人學習模式
		C1-2 建立共學群組、認識成長型思維及固著型思維
		C1-3 認識設計師的五個心態、四種問題類型
	@台中光音育 幼院光音堂	C1-4 檢視『健康、工作、遊戲、愛的儀表板』，設計第一階段行為改變計劃、Smart 目標設定
		C1-5 檢視人生羅盤-工作觀及價值觀
		C1-6 週間作業說明-好時光日誌執行及共學夥伴教練模式
Day2	05/18 (五)	C2-1 第一階段行為改變計劃回饋討論、好時光日誌記錄討論
		C2-2 認識及演練創意心智圖
	@台中光音育 幼院光音堂	C2-3 創造嶄新的工作職業及生活型態
		C2-4 奧德賽計畫-三種人生設計計畫
		C2-5 腦力激盪小組演練、重擬問題及設計原型 Action Plan
Day 3	05/25 (五)	C3-1 第二階段執行回饋討論，自我引導反思技巧
		C3-2 認識原型體驗
	@台中光音育 幼院活動中心	C3-3 認識生命設計訪談
		C3-4 對失敗免疫，執行人生設計、強化共學小組模式

(五)課程效益：

第一梯次	參與者能發展學習改變計劃，並進行為期 14 天的操作
第二梯次	參與者能提出一項欲改變的議題，分析關鍵行為及如何運用六大因子進行，並提出實務操作的成果。
第三梯次	參與者能針對一直無法解決議題，透過創意思考法、重擬問題，提出多元不同的觀點及解決方法，並產出實際可操作的改革計劃。

三、講師簡介

講師姓名	學/經歷
張馨之	<p>現職：歷奇國際有限公司 A-Team 資深引導教練            雲林縣職能治療師公會總幹事            表達性藝術講師            Playabck 即興劇場工作者</p> <p>學歷：成功大學職能治療學系</p> <p>經歷：信安醫院職能治療室主任            良欣康復之家兼職職能治療師            嘉南療養院精神科職能治療師            佳德醫療機團生理小兒職能治療師            國軍高雄總醫院精神科職能治療師</p>

#### 四、報名辦法

- (一)主辦單位：財團法人向上社會福利基金會
- (二)指導單位：臺中市政府社會局
- (三)協辦單位：台中市育嬰院、台中光音育幼院、臺中市希望家園
- (四)報名對象：助人工作服務相關人員(包括志工、家長或身心障礙者)
- (五)課程名額：講師與學員比例1：16、每梯次上限最多16名
- (六)報名方式：網路報名
  - 1、即日起開放報名，**2018年02月14日(三)截止報名(或額滿為止)**
  - 2、線上報名：

(1)<https://goo.gl/forms/bZEJfzIfBVYqZRZz2>



(2)掃描 QR code：

**採匯款完成報名制**。報名後煩請來電告知匯款資料。資料未完整或非正確者，視同未報名，敬請協助配合。**最終以本會公告之錄取名單為準。**

3、課程費用：**每梯次(共3天) \$1,600** (含場地公共意外責任險)

**《報名請以梯次為單位、報名後完成完整一個梯次(3天課程)即能取得參訓證明》**

4、匯款資訊：本課程因名額有限，依收到報名表順序為錄取名單之依據；  
確定錄取者，將以E-mail告知匯款相關資訊。

報名日期 報名對象	早鳥優惠價 1/22~1/31		一般報名費用 2/1~2/14	
<b>個人報名</b>				
一般參加者	\$1,500 /人/單梯次	\$4,400 /人/三梯次	\$1,600 /人/單梯次	\$4,700 /人/三梯次
一般參加者 (志工或家長)	\$1,400 /人/單梯次	\$4,100 /人/三梯次	\$1,500 /人/單梯次	\$4,400 /人/三梯次
身心障礙者	\$1,300 /人/單梯次	\$3,800 /人/三梯次	\$1,400 /人/單梯次	\$4,100 /人/三梯次
<b>團體報名</b>				
3人以上團報	\$1,400 /人/單梯次	\$4,000 /人/三梯次		

※以志工身份報名者，需在報名時另外以電子檔的方式 E-mail 志工身份之證明至報名信箱 [ru@hscw.org.tw](mailto:ru@hscw.org.tw) 以茲證明。信件主旨標題請註明「**志工 XXX 報名：助人工作者自我成長的一堂必修課**」。

(七)報名步驟：

步驟一	步驟二	步驟三	步驟四
<b>報名資料填寫</b> <b>個人報名</b> 線上填寫資料送出  <b>團體報名</b> 團體聯絡人將資料彙整後以 E-mail 報名	<b>核對報名資料</b> 與本會確認報名人數、報名日期及應繳金額  經工作人員確認無誤後，將發出報名成功通知信至個人或團體聯絡人之電子信箱	<b>完成課程匯款</b> 收到報名成功之通信後再進行匯款；並請再次確認報名梯次、課程日期、課程費用	<b>至個人信箱再次確認本會寄出成功報名之回信</b> 請再次確認更新後成功報名之名單

**五、退費申請辦法**

- (一)若您因故無法出席此課程，建議您先詢問其他友人是否願意替補您的報名名額，我們很樂意協助您變更報名名額與資料(毋需任何手續費)。
- (二)如因主辦單位因素、或天候等不可抗拒之因素影響課程無法如期舉辦，將退回全額報名費用。退款費用將於課程結束後一週內辦理，若仍未收到退款，敬請主動來信或來電確認提醒。
- (三)本會保有取消或調整上課日期之權利，若有任何更改將公告於本會網站。
- (四)如因未完成報名手續、報名資格不符需退費者，需自行負擔退款之銀行手續費。
- (五)因名額有限，為確保資源之有效運用，退費標準如下：
  - 開課前 30 天恕不予退費。
  - 開課前 40 天退費或改期，將酌收報名費 80% 為手續費。
  - 開課前 45 天退費或改期，將酌收報名費 50% 為手續費。
  - 開課前 50 天退費或改期，將酌收報名費 30% 為手續費。

**六、注意事項**

- (一)本課程提供茶點，為響應環保政策，請自行攜帶杯具及個人餐具。
- (二)為尊重講師與其他學員，課程中請勿自行拍照、錄影及錄音(可現場自行向講師和其他學員口頭確認)。
- (三)全程參加(完整參與一個梯次3日課程)者將發給參訓證明。



專案管理組：許佳儒

網站：<http://www.child-home.org.tw/>

電話：04-24922601#102 傳真：04-24930455

電子信箱：[ru@hscw.org.tw](mailto:ru@hscw.org.tw)

地址：臺中市大里區向上街 51 號





七、交通資訊

【臺中市希望家園位置圖】



※ 交通資訊 ※

【臺中市希望家園】

※大門(前門)

臺中市大里區向上街51號

※地下停車場(後門)

臺中市大里區上興街二段51巷46號(51巷底右轉)

★開車者：

於【74快速道路】至【大里一(德芳南路)】下交流道，左轉【立元一橋】，右轉【甲堤南路】經【仁慈街】，接【至善路】，右轉【上興街二段】，右轉【51巷盡頭】。汽車可直接停於地下停車場。

★搭火車或客運至台中車站下車者：

- 1、搭乘【台中客運 131 路】，於【成功社區站】下車，步行至【上興街二段 51 巷】約 5 分鐘。
- 2、搭乘【台中客運 100 路】、【50 路】，於【中興仁化路口站】下車，步行於【塗城路】至【向上街 51 號】約 10 分鐘。

★★請勿自上興街二段 65 巷進入。

★★使用 Google Map 導航時，請直接搜尋關鍵字「臺中市希望家園」即可。

## 【台中光音育幼院位置圖】



### ※ 交通資訊 ※

#### 【台中光音育幼院】

臺中市北區西屯路1段  
502號

#### ★ 開車者：

從高速公路中港交流道下，往市區方向中港路前行，經過忠明國小後，忠明路交叉口紅綠燈左轉，繼續直行至西屯路一段，左轉約 100M 處即可抵達。**汽車可直接開進院區停泊。**

#### ★ 搭火車或客運至台中車站下車者：

- 1、可搭乘【台中客運 35 路】，於【忠明路口站】下車，步行約莫 3 分鐘。
- 2、可至【綠川西街】搭乘【仁友客運 22、25、45 線】至【市府宿舍站】下車，步行約莫 4 分鐘。
- 3、可搭乘【台中統聯客運 83 號】，往中正路直行、或搭乘【台中客運 88 路】，於【忠明國小站】下車，往忠明路方向直行，遇西屯路 1 段左轉約 100 公尺即可抵達，步行約莫 10 分鐘。