

形式	時間	主題	學習目標 / 內容重點
暑期工作坊	Part-1 7/19-20	認識自己、靠近自己——連結內在生命力，提升對自己的覺察與接納	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立團隊的信任與安全感</li> <li>2. 以「溝通姿態」認識溝通與應對；覺察現狀，開始學習如何學習。打破固有視框，重新感覺、開展更多可能性。</li> <li>3. 透過「冰山」隱喻認識隱而未現的內在經驗</li> <li>4. 運用「冰山」、「溝通姿態」的概念覺察在關係互動的自我價值感與情緒需求</li> </ol>
	Part-2 8/23-24	家庭如何塑造我們——從原生家庭重新認識自己以及情緒反應方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 深入認識個人在原生家庭學習對成年後自己的各種影響——感受、信念、期待、自我價值感。</li> <li>2. 學習以新的可能性轉化過去的侷限為生活中成長改變的參考或資源。</li> <li>3. 運用「原生家庭對情緒的影響」更深入地了解自己的情緒需求和反應模式，進而探索如何更好地滿足自己的情緒需求</li> </ol>

學期間 每月 單日課程	Part-3 09/16	溝通互動停看聽——體驗影響關係互動的要素	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從生活提取學習素材，將學習活用於生活。</li> <li>2. 透過深入認識影響人與人之間溝通互動的影響要素，開展改善溝通互動的新視野與新方法。</li> </ol>
	Part-3 10/14	允許自己更自由——聽、說、想、感受、行動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 延伸從原生家庭的探索，關於成長過程中建構的種種信念、價值觀、原則；探索其中不適合現在的自己的，加以鬆動、改變、轉化。</li> <li>2. 覺察內在隱藏的「應該」、「必須」、「不得不」、「永遠不」，當它們形成限制框架與困擾，學習如何改變轉化，增加選擇的自由。</li> </ol>
	Part-3 11/18	內外經驗整合——自己與人際的一致和諧	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習為自己的期待/渴望負責，握有成長改變的主導權。</li> <li>2. 當感到憤怒、難過、失望及類似的情緒，通常是對尚未滿足的期待產生了即時反應。透過「處理來自未成年時期未滿足期待的情緒感受」，更好地面對情緒，以及內在需要。</li> </ol>
	Part-3 12/16		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 回顧學習歷程，盤點成長過程累積的內在資源，以及統整課程學習資源。</li> <li>2. 認識體驗內在已有成長所需之豐富資源，這些資源因被忽略或是壓制而難以被看見與運用。</li> <li>3. 整合內外資源，連結在自己身心成長的路上，最適合自己的資源圖像。</li> </ol>