

## 115 年度花蓮縣少年輔導委員會

### 反毒研習課程「別把自己用完了一專業角色與真實自我的韌性之旅」計畫

#### 壹、目的：

隨著青少年藥物濫用問題日益複雜且趨於隱蔽化，第一線人員面臨個案溝通困難、高壓介入及專業燃盡等身心透支的挑戰。實務經驗顯示，青少年用藥動機往往源於人際關係失落或情感調節失衡，若助人者本身已在專業場域中能量不足，就更不易切入少年高防衛的內心世界。

本次特別邀請心理諮商桌遊原創者陳謙仁諮商心理師，手把手教學 2025 年首創原生版「敘事心理學愛情童話/情緒空間桌遊」。課程結合最新影視文本（如《童話故事下集》、《如果我不曾見過太陽》）剖析 SEL（社會情緒學習）核心概念。透過講師累積五年市場操作與實徵量化資料驗證之技術，引導參與者在「專業角色」與「真實自我」間展開韌性之旅，練習運用「心理位移」技術進行自我安頓，並將研習工具轉化應用於實務服務中，引導青少年進行情緒覺察與調節，在浪漫與掙扎的關係抉擇中，練習做出「負責任的利社會決策與行為」。

貳、主辦單位：花蓮縣少年輔導委員會、花蓮縣警察局少年警察隊。

參、時間：115 年 5 月 5 日（星期二）8:00~16:00。

肆、地點：花蓮縣警察局第四會議室(花蓮市府前路 21 號 綜合大樓 5 樓)。

伍、參加對象：從事青少年直接服務之專業人員，預計共約 45 人。

一、本縣少年相關工作者：社會工作人員/師、個案管理員/師、國高中職校內專輔老師、從事偏差行為少年服務工作相關人員、法院及各機關（構）輔導工作者。

二、本會少輔志工、本會社工員。

陸、本次課程含 6 小時實體課程（如課程表），全程參加者核予 6 小時學習證書。

※本次研習時數是否可認證為專業時數或積/學分，請洽各專業公會或服務單位。

柒、課程內容：

時間	課程內容	負責人/ 講師
08:00 ~ 08:30	<b>報到</b>	少輔會
08:30 ~ 10:00	<b>SEL 核心概念與 SEL 桌遊在友伴與愛情關係應用</b> 1 以愛情偶像劇談關係對象選擇與合道德的抉擇 2.如何調整正負向情緒以做出負責任與利社會的決定 3.討論如何將 SEL 精神與桌遊融入辦理活動	陳謙仁 諮商心 理師
10:00 ~ 11:30	<b>愛情童話桌遊遊戲物件+圖卡解析</b> 1.40 張手繪戀愛場景圖+愛情正向 20 負向 20 階段說明+210 張戀愛字卡 (角色 50+浪漫 40+逆境 40+解方 40+需求 40) +60 張遊戲小卡 2.在遊戲中自然的鼓起勇氣敘說專屬愛情故事，透過同儕專注聆聽與支持，同理敘說者的處境，聊癒與療癒彼此	
11:30 ~ 12:00	<b>中午用餐</b>	
12:00 ~ 13:30	<b>愛情童話角色三人成虎盲猜玩法</b> 超級 kuso 有趣 50 個愛情童話角色/動漫角色猜謎敘事遊戲。體會朋友關係、家人關係、伴侶關係都是如此，不能單靠「自以為是...」「以為他是....」猜心，會造成誤會與衝突。學會經營關係，就要練習表達、練習澄清，以及練習溝通。	陳謙仁 諮商心 理師
13:30 ~ 15:30	<b>回顧關係衝突與體驗心理位移遊戲操作換視野</b> 1 情緒深度覺察分享、被同理、回到自我/拉出距離/轉換視野。 2.學會用桌遊帶領少年做情緒覺察細緻化，同理自我與關係他人。 3.學會在談話與遊戲間篩選高憂鬱、焦慮、自傷與自殺風險案主。	
15:30 ~ 16:00	<b>交流時間</b>	少輔會
16:00~	<b>賦歸</b>	

## 捌、報名與錄取：

一、報名方式：採線上報名（網址：<https://reurl.cc/KOyN8e>），即日起至115年4月17日止，額滿將提前關閉系統。報名資料提交成功後，系統將發送「報名成功確認信」。

二、錄取通知：將於4月20日（星期一）下午5時統一發送電子郵件。

三、行前通知：將於4月27日（星期一）下午5時統一發送電子郵件。

四、請假作業：若臨時無法出席，最遲請於4月24日（星期五）前來電取消，以利行政作業。



## 玖、聯絡資訊：

聯絡人：社工員 巫慧蘭

電話：03-8221477

信箱：[hhuilang@gmail.com](mailto:hhuilang@gmail.com)

拾、本次課程有提供茶水、餐盒，為落實環保政策，請自備環保杯。

