

# 接受與承諾治療的技巧與應用工作坊

- ◆ 107年10月20日、21日(週六、週日)
- ◆ 淡江大學台北校園 409教室  
(台北市大安區金華街199巷5號)

「接受與承諾治療 ( Acceptance and Commitment Therapy ; ACT ) 」是經由增加功能而減輕症狀及困擾的心理諮商及治療學派。已有近200篇隨機控制的療效研究證實此治療在各種精神疾病及心理困擾具有顯著療效。ACT包含六個向度 ( 與此時此刻連結、觀察的自我、脫離糾結、接受、價值觀、承諾的行動 ) 。每個向度都可經由「隱喻」 ( 如，「自我為觀察的棋盤」及「技巧練習」如，脫離糾結的吟唱 ) 來增進個人的體驗及成長。

繼續教育積分：

精神科專科醫師、諮商心理師、  
臨床心理師、社工師、護理師  
等繼續教育積分申請中

招生對象：

- 1.從事心理治療、心理衛生相關領域  
工作之專業人員。
- 2.相關科系研究生、大學部高年級學生。

報名費用：含手冊、研習證書，不含午餐  
非會員：3600元  
學生/會員：3200元

- ◆ 限額：40人
- ◆ 報名網址：<https://goo.gl/D5K1jN>



- 1.快速瞭解ACT的概念與運作模式，透過隱喻及技巧練習，將之運用在自己及個案，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。

- 1.ACT的問題評估模式：ACT個案構念化的3因子及6向度模式的應用
- 2.ACT的介入模式：案例解析
- 3.創造無望的技巧應用：ACT的敲門磚
- 4.與此時此刻連結（覺察的向度1）：ACT如何將過去或未來帶入此時此刻的隱喻及技巧應用
- 5.當自己的觀察者（覺察的向度2）：如何看到自我，而不是改變自我的隱喻及技巧應用
- 6.價值觀（做自己重視事情的向度1）：釐清與選擇自己重視生活指南的隱喻及技巧應用
- 7.承諾的行動（做自己重視事情的向度2）：做有意義事情的隱喻及技巧應用
- 8.脫離糾結（開放自己的向度1）：如何讓糾結的想法、情緒、感受等的影響力變小的隱喻及技巧應用
- 9.接受（開放自己的向度2）：如何接受朝向「做自己重視事情」邁進時必有的苦難—接受的隱喻及自我疼惜等隱喻及技巧的應用
- 10.ACT的整合
- 11.ACT在焦慮及憂鬱的應用模式介紹

## 張本聖博士 東吳大學心理系副教授

◆美國艾默雷大學(Emory University)心理學博士

◆**經歷**：台北榮總神經精神部臨床心理師、台北市立療養院臨床心理師、東吳大學學生輔導中心主任、東吳大學心理系系主任等

◆**ACT的訓練、譯作及研究**：Russ Harris接受與承諾治療網路課程初級班、進階班、青少年應用班、憂鬱及焦慮班結業。「ACT一學就上手」、「ACT實務工作者手冊」及「走出苦難，擁抱人生」譯者。ACT相關課程。ACT在減重手術、焦慮等領域的研究。

### 【10月20日，週六】

主持人：張素鳳博士/臺灣大學心理學系兼任副教授

**9:30-11:00** ACT的問題評估模式：ACT個案構念化的3因子及6向度模式的應用

**11:10-12:00**

1.ACT的介入模式：案例解析

2. 創造無望的技巧應用：ACT的敲門磚

主持人：黃政昌博士/中國文化大學心理輔導學系副教授

**13:30~14:30** 與此時此刻連結：ACT如何將過去或未來帶入此時此刻的隱喻及技巧應用

**14:40~15:40**

當自己的觀察者：如何看到自我，而不是改變自我的隱喻及技巧應用

**15:50~17:00** 價值觀：釐清與選擇自己重視生活指南的隱喻及技巧應用

### 【10月21日，週日】

主持人：趙家琛 博士/臺北市立大學心理與諮商學系教授

**9:30-11:00** 脫離糾結：如何讓糾結的影響力變小的隱喻及技巧應用

**11:10-12:00** 接受：接受的隱喻及自我疼惜等隱喻及技巧的應用

主持人：黃政昌 博士/中國文化大學心理輔導學系副教授

**13:30~14:30**

承諾的行動：做有意義事情的隱喻及技巧應用

**14:40~15:40** ACT的整合

**15:50~17:00** ACT在焦慮及憂鬱的應用模式介紹