

臺北市立中正高級中學 112 學年度第二學期

「九型初探——讓心回家」、「九型進階——覺擇工作坊」實施計畫

壹、依據：依據本校 112 學年度十二年國民基本教育課程綱要前導學校計畫辦理

貳、目的：「九型人格」是一套清晰而豐富的人格理論，透過對九型的認識，促進人與人之間的深層理解與對話，進而反身自省，看見衝動與限制，學習走向健康的方向。

參、辦理單位：中正高中教務處、點子王教學社群

肆、參加對象：歡迎各校對於教學設計、班級經營、親師生溝通……等教育議題有興趣的教職員工參加。

伍、參加人數與人員：以本校及外校教師為主。初階限額參加人數 28 位（認型限報名前 14 人，若參與人數超過 14 人以上，則餘人僅供旁聽不認型）；進階為校內外已參加過九型初探的教師 28-50 人。

陸、地點：中正高中格致樓一樓情境教室

柒、活動介紹：

【初階】九型人格初探認型工作坊——讓心回家

生命為何讓我感覺無力？這個人為何讓我失落？我為什麼生氣？為什麼傷心？我總是迂迴逃避了哪些議題？我們有什麼機會，可以和內在的自己好好對話？奉獻人生時間追求外在的學問、成就，卻不一定有能力，可辨識內心的渴望。九型人格，是一套闡述人性的工具，透過九型分類，探索多元、豐富且很努力的自己。

九型人格 Enneagram 相傳來自數千年前的中亞和波斯地區。描述了人類所具有的九種性格，解釋不同性格之間的相互關係。每一個型號都有左右兩邊的側型跟安全／壓力方向，這五個型號的不同混成方式，塑造出你我獨一無二卻又相似的個性。

【進階】九型人格進階探索工作坊——覺擇幸福人生

工作坊目標：九型人格的生活對話與覺察、九型內在動機的釐清、生活當下的覺知、安頓與重新選擇師生互動的課程體驗與教材教法

為什麼還要再參加九型工作坊？知名作家蔡康永：「沒有人不想『做自己』，偏偏『自己』卻往往是『世界上那個最熟悉的陌生人』。很多人說旅行會找到自我，鬼咧，你不面對，出去就會自動找到嗎？自我會站在路上等你撞過去？不會的！肯面對它，就算到馬路轉角的小店，都找得到。不打算面對，飛到北極去也沒有用。」

參加過九型人格工作坊，認識自己的型，不一定就跨越生活的每道坎，人生許許多多的關卡，或許總在每年與親友相聚時備受考驗，原來心情還是沮喪、原來講話還是傷人，唯一能掌握的，只有自己如何選擇。不平靜，也可以很平靜，然後知道，不一定要平靜，而是感受當下。因為知道每個人都有自己的苦，嚐不下、壓不了，所以爆發，其實對方和自己都是一樣的辛苦。

透過九型智慧，初探與辨識各型人格的生命渴望，但好像還是不夠？太多的九型智慧潛藏在生活互動中，邀請各位九友參加九型覺擇工作坊，在豐富多元的教法設計的安排下，理解每一型的美麗與哀愁，更看見自己跨越那道坎兒的智慧，不在別處，就在自己的內心。然後看看天、看看世界，我們真的只在一個很微不足道的宇宙時空裡，又有什麼好過不去的？而折騰了這難得一活的人生呢？

捌、活動流程規劃

初階：7/2（星期二） 09:30-16:50		
時間	講題與內容	授課教師
09:00-09:30	報到	
09:30-10:30	九型人格的生活樣貌	彭川耘 老師
10:40-11:10	九型職場語言	彭川耘 老師
11:10-12:00	九型繪畫饗宴	彭川耘 老師
12:00-13:10	午餐	
13:10-15:10	讓心回家——分組認型 分組認型：學員分組，由講師、助教分別協助學員認型	彭川耘 老師 陳煥民 助教
15:10-15:40	九型的避免	彭川耘 老師
15:40-16:50	頭心腹的三核心溝通	彭川耘 老師
16:40-	賦歸	

進階第一天：7/3（星期三） 09:00-17:30		
時間	講題與內容	授課教師
08:30-09:00	報到	
09:00-09:50	九友相見歡——初探複習	彭川耘 老師
10:00-11:00	九型繪畫饗宴	彭川耘 老師
11:00-12:00	九型的世界觀（1）	彭川耘 老師
12:00-13:00	午餐	
13:00-14:00	九型的世界觀（2）	彭川耘 老師
14:00-15:30	分組：九型的衝動與哀愁	彭川耘 老師 陳煥民 助教
15:40-16:40	下午茶の九型挑戰賽	彭川耘 老師
16:40-17:30	分組：任務中的看見與覺察	彭川耘 老師 陳煥民 助教
17:30--	賦歸	

進階第二天：7/4（星期四） 09:00-15:30

時間	講題與內容	授課教師
08:30-09:00	報到	
09:00-09:30	九型問卷	彭川耘 老師
09:30-11:30	九型的動態變化——導師時間（分組）	彭川耘 老師 陳煥民 助教
11:30-12:00	九型的成長——健康動物	彭川耘 老師
12:00-13:00	午餐	
13:00-14:10	九型家庭劇——覺擇當下	彭川耘 老師
14:10-14:40	家庭雙人舞	彭川耘 老師
14:40-15:10	靜心書寫——內在魔鏡	彭川耘 老師
15:10-15:40	禮物與看見	彭川耘 老師
15:40--	賦歸	

玖、研習時數：全程參與之教師，核予 19 小時之研習時數。(第 1 天:6 小時，第 2 天:7 小時，第 3 天:6 小時)

壹拾、報名方式：線上網路報名

報名網址：<https://forms.gle/3EB5cSdGLzsNffFAA>

報名時間：即日起至 113 年 6 月 26 日(三)17:00 止

活動錄取通知將於 113 年 6 月 28 日(五)中午 12 時前採 Email 通知。

壹拾壹、聯絡資訊：教務處課務組洪詠秋組長，電話：02-28234811 轉 270