



# 桃園市

## 111 年度教師諮商輔導支持服務

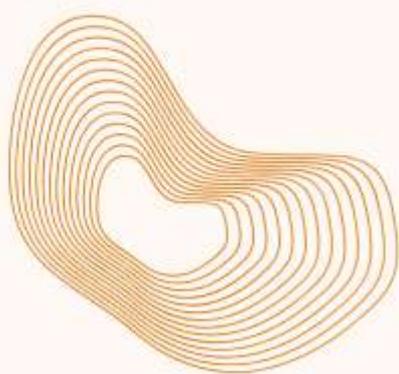
# 校園研習計畫

-111 年心健中心講師名單/開課計劃書-



連絡電話：02-27321104#86001

E-mail：psychealth@mail.ntue.edu.tw



# 目錄

講座申請方式	-----	1
心理師/講師名單	-----	2
開課計畫書	-----	6

# 講座申請方式

## 111年桃園市教師支持方案 校園研習開放申請



由國北心健中心承辦

活動一個月前，填寫線上申請表。



中心將於3~5個工作天與您確認申請資訊/需求。



由中心協助與講師接洽及媒合，同時與學校端進行聯繫及討論。

進行實體/線上研習。



研習結束，請您提供活動照片、活動回饋心得，以利中心核銷講師費。



注意事項：

- 講座/研習及團體諮商/工作坊以校為單位進行申請。
- 本方案有名額限制，預約成功與否將另行通知。

國北心健中心

工作時間：週一至週五 9時至17時/電話：02-2732-1104#86003

EMAIL：psychealth@mail.ntue.edu.tw/地址：106033台北市大安區和平東路二段134-18號



# 心理師/講師名單

姓名	諮心字	現職	諮商專長/演講主題
吳秉原	4396	心澤心理諮商所 合作心理師	親密關係、伴侶互動、情緒管理、壓力管理、悲傷失落輔導
林沛辰	4712	芸光兒童與青少年性諮商中心 兼任心理師	性諮商、關係議題、悲傷與失落、多元性別、成癮議題
邱盈潔	3383	昱捷診所 合作心理師 育禾診所 合作心理師 中原大學 兼任心理師	動力取向心理治療、遊戲治療、職諮詢、產後憂鬱、兒童青少年諮商、創傷議題、團體諮商
胡禎玲	4379	行動諮商心理師	情緒管理與壓力調適、悲傷失落議題、親密及人際關係議題、自我探索與了解、親職教育及正向教養
翁宇津	2819	佳好+good 心理諮商所 諮商心理師 國立台灣藝術大學學生輔導諮商中心 兼任心理師	兒青/成人發展、情緒及人際適應、校園輔導知能、自我探索、輔導教師/特教/導師/兒青/家長表達性藝術治療體驗工作坊
酒小萍	4502	張老師基金會台北分事務所 兼任諮商心理師	自我探索、情緒及壓力調節、生涯規劃、職場轉換與職場適應與履與面談
張聖杰	4073	高雄市國中專任輔導教師	伴侶關係增溫、生活壓力適應、關係互動調節、中學生生涯規劃、員工職涯訓練、自我探索、物質濫用防制
許瑋倫	2458	日暖微光心理諮商所心理師 綻芯心理諮商所心理師	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作、生涯探索
郭怡君	3575	宜然自得心理諮商所心理師	親密關係、伴侶互動、人際關係、情緒管理、壓力管理、生涯探索
吳孔琪	4679	芳蘭諮商所 諮商心理師	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作、親密關係、伴侶互動、人際關係、情緒管理、壓力管理、生涯探索、薩提爾專業訓練

陳郁夫	3820	開馨診所 諮商心理師	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作、人際關係
黃蕊君	3000	慈光社區心理諮商所 合作諮商心理師	親師溝通、師生溝通、校園系統工作、人際關係、情緒管理、壓力管理、悲傷失落輔導
曾晴	4020	行動諮商心理師	親密關係、伴侶互動、情緒管理、壓力管理、生涯探索、亞斯(輕度自閉症)輔導策略
黃信榮	3306	聯合心理諮商所 兼任心理師 宇聯心理治療所 諮商心理師 台北大學學務處學生諮商中心 兼任心理師 東吳大學學務處健康暨諮商中心 兼任心理師	情緒管理、壓力管理
楊舒涵	2208	個人工作室執業	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作、情緒管理、壓力管理
葉倪秀	4227	賽斯身心靈診所 諮商心理師	親師溝通、師生溝通、校園系統工作
魏家瑜	2440	台北市學生輔導諮商中心 心理師	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作、輔特合作
羅仁鴻	3833	加惠心理諮商文教基金會 諮商心理師	親職教養、家庭關係、家暴議題處理
龔頌美	1497	臺北市立大理高級中學 駐校諮商心理師 格瑞思心理諮商所 兼任諮商心理師	青少年諮商、長照議題(家庭照顧者之壓力調適與情緒照顧)、失落議題、情緒議題、自我探索、女性議題、壓力調適、親子議題、親職教育、關懷輔導志工培訓
魏大紘	4471	特約諮商心理師	親職教養、家庭關係、親密關係、伴侶互動、人際關係、情緒管理、壓力管理

林麗文	121	張老師基金會兼任心理師	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作
蘇俊誠	4947	諮商心理師	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作、人際關係、情緒管理、壓力管理、生涯探索、多元性別議題
黃柏威	846	初和心理諮商所諮商心理師	親職教養、家庭關係、親密關係、伴侶互動、人際關係、生涯探索
林伯聰	2088	點心語心理諮商所所長 台灣同志諮詢熱線諮詢專線督導	親密關係、伴侶互動、情緒管理、壓力管理、多元性別議題
許家菁	2683	桃園社區心理衛生中心約聘心理師	親職教養、家庭關係、人際關係、情緒管理、壓力管理、多元性別議題
林杰勳	2879	看見心理諮商所 諮商心理師	親密關係、伴侶互動、人際關係、情緒管理、壓力管理、生涯探索、悲傷失落輔導、多元性別議題、愛滋及藥癮
徐芸萱	3077	諮商心理師	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作、親密關係、伴侶互動、人際關係、情緒管理、壓力管理、生涯探索
李俊龍	2503	逢甲大學諮商中心 諮商心理師	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作、親密關係、伴侶互動、人際關係、危機處理
廖孟真	5309	穀風心理諮商所 諮商心理師	親職教養、家庭關係、親密關係、伴侶互動
孔祥宇	4740	利伯他茲諮商所合作心理師 新竹監獄勞務承攬心理師	親職教養、家庭關係、親師溝通、師生溝通、校園系統工作、親密關係、伴侶互動、人際關係、情緒管理、壓力管理、生涯探索、逆境少年輔導與支持

# 開課計劃書

# 【講座主題類別】

## 第一類 生涯探索

- 1-1 生涯發展與規劃
- 1-2 專業認同
- 1-3 工作適應

## 第二類 教師專業

- 2-1 師生關係
- 2-2 親師溝通
- 2-3 班級經營
- 2-4 特殊生專長
- 2-5 危機處理

## 第三類 職場人際

- 3-1 溝通技巧
- 3-2 系統合作

## 第四類 家庭關係

- 4-1 親職教養
- 4-2 伴侶親密關係
- 4-3 家庭互動
- 4-4 長輩照顧

## 第五類 自我照顧

- 5-1 情緒管理
- 5-2 壓力調適

## 【講座 01：那些情緒教我的事～放鬆舒壓與自我照顧】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	那些情緒教我的事～放鬆舒壓與自我照顧
講師姓名	酒小萍 諮商心理師
課程簡介	處於快速與多變世代，我們所面對的挑戰與日俱增，壓力與焦慮長轉換成不同的面貌影響我們的日常。讓我們一同來了解情緒的功能、透過呼吸與放鬆，紓解壓力與照顧自己的身心。
課程目標	1.心情溫度計                      2.情緒的多種樣貌 3.尋找安定與幸福              4.呼吸與放鬆練習與實作
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30-60

## 【講座 02：職涯掃描，找出自身方向】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	職涯掃描，找出自身方向
講師姓名	酒小萍 諮商心理師
課程簡介	如果為職涯做個健康檢查的話，你會檢視哪些項目呢？你對目前生活狀況的滿意程度？工作之外，其他面向的滿意程度又是如何？ 本課程將會檢視工作與生活滿意相關的因素，引導學員看到自己的職涯發展方向，迎向未來。
課程目標	1.工作、職涯、生涯與生活              2.找到優勢 3.看到韌力                                      4.迎向幸福
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30-60

## 【講座 03：退而不休的樂齡舞台規劃】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	退而不休的樂齡舞台規劃
講師姓名	酒小萍 諮商心理師
課程簡介	台灣已經進入高齡化社會，平均餘命超過 80 歲了，你準備好迎接離開職場的生活了嗎？課程中將檢視生活的各個面向，盤點你你具備的資產，迎接退而不休的樂齡生活。
課程目標	1.面對樂齡                      2.生涯與生活 3.找到我的幸福              4.迎向未來
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30-60

## 【講座 04：青少年互動零距離】

主題類別	2-1 師生關係
課程名稱	青少年互動零距離
講師姓名	酒小萍 諮商心理師
課程簡介	美國人口學家 William J. Schroer(2013)將 出生於 1995 年後之人群稱為 Z 世代(I 世代)。這些出生在網路高速發展，與科技之關係及依賴度更高，環境與想法亦新穎於上一代。身為師長，也要學習了解這些網路世代的想法、互動與常接觸的自媒體等等，協助學生自我探索，自主學習。
課程目標	1.網路世代 2.網紅世界與網路行為 3.青少年互動零距離
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30-60

## 【講座 05：輔導技巧與紀錄撰寫(SOAP)】

主題類別	其他
課程名稱	輔導技巧與紀錄撰寫(SOAP)
講師姓名	酒小萍 諮商心理師
課程簡介	若諮商是有目標的談話，如何掌握談話的方向並將會談內容化為精簡的文字。課程以『解決問題的諮商架構』內容為基礎，帶領有經驗的輔導/認輔老師，透過『外在情境』與『主觀反應』來理解案主的議題，透過不同的口語反映技巧來工作，最後以 SOAP 的架構完成紀錄的書寫。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.諮商輔導概論：問題與問題概念化</li> <li>2.常使用的口語反應技巧</li> <li>3.紀錄撰寫原怎與要點 ( SOAP)</li> <li>4.案例研討與撰寫練習</li> </ol>
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30-60

## 【講座 06：啟動心智化—人類的雲端能力】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、2-3 班級經營、3-2 系統合作
課程名稱	啟動心智化：人類的雲端能力
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	<p>心智化理論是源於精神分析，結合認知心理學與發展心理學的新興理論，目前已經普遍應用於國外的各種機構與學校教育系統方案中，且運用於邊緣性人格的治療、親職諮詢、團體方案、青少年校園暴力、自殺與自傷高風險族群等，是一股新的趨勢。</p> <p>心智化的概念既簡單卻又複雜，它鼓勵大家在遇到困難時去維持「想」事情的能力，但我們都知道，真的要能「想」事情並非簡單的一件事。</p> <p>每個人天生被賦予的基因和性格特質，某種程度上已「預鑄」出了個人心智藍圖，但所謂的自我概念、內心的主觀現實與真實世界的區別、以及理解和同理他人的能力，卻是需要經過漫長的學習才能「長」出來的，而「開竅」的關鍵鈕，往往在於孩子與周遭成人的依附關係和情緒互動。</p> <p>透過本次講座，期待大家能一起學到：</p> <p>什麼是「心智化(mentalization)」？這個概念可以如何應用在校園的現場實務當中？</p> <p>為什麼有時候面對他人就是這麼難，讓人「當機」在現場，理智斷線？</p> <p>究竟該如何提升孩子的情緒調節與反思自身的能力？</p> <p>而怎樣的思考與覺察可以幫助現場的你與學生及其家庭一起「維持心智在線」？</p> <p>又，好好想事情到底是怎樣的一種感受？</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.幫助老師了解何謂「心智化」的概念。</li> <li>2.理解所謂的心智化能力不良是怎麼一回事，在實務現場中又可以如何去面對心智化能力不佳的孩子/家長並與其工作。</li> <li>3.認識心智化能力與依附的關係。</li> <li>4.該如何協助心智化能力不佳的孩子更能反思自身與他人的狀態。</li> <li>5.以心智化的角度來理解機構的系統合作。</li> </ol>
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他 <u>導師</u>
課程人數上限	不限

## 【講座 07：有校歸不得的孩子—與拒學青少年的實務工作】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、3-2 系統合作
課程名稱	有校歸不得的孩子—與拒學青少年的實務工作
講師姓名	楊舒涵諮商心理師
課程簡介	<p>近年來拒學孩童/青少年的比例逐漸上升，逐漸形成諮商輔導上的一大難題。此外，又因拒學的問題普遍涉及到的不只為學生個人的狀況，也包含了家庭、學校等系統間的相互影響，因此拒學問題對於校內輔導工作者形成一大挑戰。</p> <p>拒學不僅僅只是「現象」而已，一個「不上學的孩子」往往有其特殊的發展脈絡，其下常常隱含著親職與家庭動力的議題，故要對拒學青少年工作之時，更需要具備的是對於青少年及其家庭在發展上的知識之理解，如此才更能夠在學校這個「關鍵的第三方」位置上，為拒學的青少年及家庭帶來一絲曙光。</p> <p>但處理拒學生經常是需要大量人力心力所投入的歷程，必然會牽涉到多方系統的互動，因此在實務運用上需要具備系統的觀點，例如理解自己在校內的定位到底為何，與家庭的關係為何？哪些部分可以為孩子積極爭取，哪些部分可能更需要爭取行政支持，哪些部份又需要家庭的合作，甚至妥協？能夠運用系統的脈絡也才方能避免自身因負擔太多、過度耗竭，同時為案主爭取更多有利的因子，有機會將錯綜複雜的狀況加以釐清，進而提升工作的可行性</p> <p>透過本課程，除了期待老師們能對目前日益興盛的拒學現象能有更多了解之外，也會嘗試以發展心理學的角度讓聽眾們了解拒學孩子背後可能的故事，進而在這樣的理解之下配合長期的耐心與堅持，協助這群面臨風暴中的孩子可以順利將危機化為轉機，在社群的支持下完成「轉大人」的生命任務。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 青春期前發生的那些事</li> <li>2. 青春期的發展面向</li> <li>3. 青少年與父母在青春期的任務</li> <li>4. 「轉大人」的困境</li> <li>5. 實務上可以怎麼做-找一個可以好好想事情的地方</li> </ol>
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	不限

## 【講座 08：系統幫幫忙—談校園中的評估與系統合作】

主題類別	2-2 親師溝通、3-2 系統合作
課程名稱	系統幫幫忙—談校園中的評估與系統合作
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	<p>在兒童青少年心理衛生工作領域中，我們常常得跟其他專業人員合作一起來協助孩子，如：轉介者，諮商師，社工師，機構生輔員，精神科醫師等。尤其是越困難的個案與越複雜的家庭，越須要多方專業人員的協力合作，才能發揮幫助的力量，創造孩子的最佳利益。</p> <p>但很多人或許有過類似的經驗，明明是專業人員的相互合作，怎麼覺得好像在彼此牽制或在打仗？或者一陣迷惑，覺得跟專業人員的溝通討論比在治療室內跟孩子會談更棘手？或者明明知道該跟專業人員打個電話或見個面討論孩子的情況，但總有萬般理由（如：太累了或太忙了）、因此遲遲沒有行動？或者到最後覺得越合作越無力，因此想說算了，還是自己來處理就好？</p> <p>本課程將討論與跨專業人員合作時的困境與挑戰。首先介紹在校園現場經常被忽視的「評估」實務進行說明，再來介紹跨專業合作時之主要原則，並就與跨專業合作經驗中常見的困難作進一步闡述，如：若主要問題不是出在孩子身上，而是轉介者身上怎麼辦？轉介者到底是我們的合作夥伴？還是我們的服務對象（個案）？等等，盼能為校園現場的輔導工作者們在輔導工作上找到「事半功倍」的處理之道。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.評估的三大方向</li> <li>2.系統的工作</li> <li>3.系統衝突時該如何應對</li> <li>4.評估的實務操作(與家長/老師工作)</li> <li>5.評估後可以做的事</li> </ol>
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	不限

## 【講座 09：與自己的心同在—好元氣自我照顧術】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	與自己的心同在—好元氣自我照顧術
講師姓名	吳秉原 諮商心理師
課程簡介	<p>生活的快步調讓我們時常處於身心過於高亢的狀態。在這樣的狀態裡我們容易與自己的身體及內在失連，僅靠自動化反應或慣性來面對壓力。</p> <p>然而，許多生活的困擾並非一時三刻能解決。久而久之，累積的身心壓力成為了習慣性焦慮、易怒、失眠、拖延、過度承擔、成癮行為等困擾，影響著我們生活、學習/教學工作及人我關係的品質。</p> <p>本課程將透過講述帶領學員認識身心壓力反應，並透過實作恢復與身體及內在的連結，達到自我照顧的效果。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.破除情緒壓力迷思</li> <li>2.從身心容納之窗辨識自己的壓力反應</li> <li>3.學習進入充電狀態的身體動作與呼吸法</li> <li>4.學習調節焦慮的回歸丹田中心手法</li> <li>5.學習陪伴自己心情的自我照顧步驟</li> </ol>
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	不限

## 【講座 10：怒吃一波!! 紓壓飲食與情緒調理】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	怒吃一波!! 紓壓飲食與情緒調理
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	認識教師生涯常見的壓力型態及情緒狀態，並藉由分享各地美食等方式，交流可以在日常實踐的壓力調適策略。
課程目標	1. 協助學員關照及理解生活面臨的壓力 2. 藉由交流美食，協助學員調適生活壓力
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	20

## 【講座 11：為關係戴上安全帽 - 共創舒適自在的師生關係】

主題類別	2-1 師生關係
課程名稱	為關係戴上安全帽 - 共創舒適自在的師生關係
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	鼓勵教師分享交流師生關係經驗及困境，並利用系統合作及關係連結等概念，協助教師降低衝突發生、化解師生衝突，進而修復師生關係。
課程目標	1. 強化教師同儕的支持資源 2. 增進教師對於系統合作及關係連結的知能 3. 提升師生關係的互動品質
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	40

### 【講座 12：陪伴迷「網」少年走一段路-共創愉快的 3C 世代師生關係】

主題類別	2-1 師生關係、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	陪伴迷「網」少年走一段路-共創愉快的 3C 世代師生關係
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	透過講座了解 3C 世代兒童/青少年的心理發展狀態，並透過有助於調節情緒的生活小技巧，建立相互信任且互動愉快的師生關係。
課程目標	1. 認識 3C 世代的兒童/青少年心理發展 2. 促進教師充分調節情緒及生活壓力 3. 提升師生關係的互動品質
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	40

### 【講座 13：愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己】

主題類別	4-2 伴侶親密關係、4-3 家庭互動
課程名稱	愛的哲學：從關係裏頭練習愛人愛自己
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	介紹家庭或伴侶關係的發展樣態及互動議題，並藉由探討各式關係衝突議題，強化學員調解衝突的知能，以期提升個人關係的互動品質。
課程目標	1. 提升學員對家庭或伴侶關係的知能 2. 為個人情感關係增溫，增進關係的互動品質
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	40

## 【講座 14：壓力拿摸大—學習與壓力共處，擁抱好心情】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	壓力拿摸大—學習與壓力共處，擁抱好心情
講師姓名	黃信榮 諮商心理師
課程簡介	<p>「壓力是身心健康的隱形殺手」！現代人生活步調快速，經常在無形之中累積了許多壓力，不僅影響生活品質，甚至可能危及身心健康，產生許多常見諸如失眠、憂鬱、焦慮、自律神經失調等問題。</p> <p>本課程旨在引導學員認識壓力的本質、功能、以及可能造成的身心問題，並了解如何在平常生活中辨識壓力的徵兆，方能適時採取有效的調適方式，幫助自己擁有良好的生活品質和身心健康。此外，學員亦能在課程中實際體驗如何藉由身心放鬆的練習，達到紓壓和穩定心情的效果。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識壓力的來源及對身心的影響。</li> <li>2. 辨識壓力的徵兆，了解在壓力下可能會有的身心狀況。</li> <li>3. 學習壓力調適的方式。</li> <li>4. 體驗身心放鬆的練習。</li> </ol>
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	40

### 【講座 15 :「優」然自得 – 優勢中心及生涯適應】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	「優」然自得 – 優勢中心及生涯適應 一日工作坊
講師姓名	葉倪秀 諮商心理師
課程簡介	以優勢中心為基礎探索個人優勢資源及自己生涯適應性。
課程目標	1.探索自己的優勢資源 2.了解生涯召喚與目的感 3.優勢在生涯中的角色 4. 體驗身心放鬆的練習。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	16

### 【講座 16 :「我想跟你靠近」關係初階工作坊 - 靠近你從理解自己開始】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	「我想跟你靠近」關係初階工作坊 - 靠近你從理解自己開始 兩日工作坊
講師姓名	葉倪秀 諮商心理師
課程簡介	維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir, 1916-1988)相信：人因相同而有連結，因相異而有成長。在初階工作坊中，我們將先從理解每個自己的溝通模式及渴望與期待開始，透過每個自己對於自己的看見，也可以理解他人深層的渴望，進而可以在關係共舞。
課程目標	運用薩提爾模式學習溝通，理解關係中的渴望與期待。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	16

## 【講座 17：以家庭系統觀點談關係修復與自我照顧】

主題類別	3-1 溝通技巧、4-2 伴侶親密關係、4-3 家庭互動
課程名稱	以家庭系統觀點談關係修復與自我照顧
講師姓名	羅仁鴻 諮商心理師
課程簡介	1.以 Bowen 家庭系統理論，介紹情緒系統觀點，帶領學員辨識家庭或職場系統內部成員之間的情緒是如何流動、累積、卡住，形成各類關係症狀 2.分享如何以「生理、人際、心理」之情緒調適模型，提升情緒獨立程度，一方面增加自我照顧能力，一方面協助系統內部情緒疏通，改善關係症狀
課程目標	跳脫主流的因果觀思維，以系統觀點檢視現況，試著見樹也見林
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	實體課程，人數不限

## 【講座 18：尋回久違的舒心好眠-談照顧者的自我照顧】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	尋回久違的舒心好眠 - 談照顧者的自我照顧
講師姓名	龔頌美 諮商心理師
課程簡介	許多教師夥伴在「教職」與「親職」兩頭燒的情況之下，為了回應各方的期待和要求，常常會忽略自己的需求，長期的壓力也讓身心出現許多需要關注的症狀和現象。本課程藉由填寫量表和深呼吸身體掃描，協助學員與自身接觸，覺察個人的身心狀態與辨識情緒負荷，並介紹在生活中可實際執行的身心靈自我照顧的小撇步，協助學員將關注的焦點從外在的人事物轉回照看自己.....漸漸尋回「舒心」和「好眠」。
課程目標	1.協助學員覺察個人的身心狀態與辨識情緒負荷。 2. 協助學員從身心靈的自我照顧漸漸尋回「舒心」和「好眠」
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30

## 【講座 19：重塑心中的安全堡壘】

主題類別	4-1 親職教養
課程名稱	重塑心中的安全堡壘
講師姓名	龔頌美 諮商心理師
課程簡介	<p>母愛是支持孩子出去探索世界的安全堡壘。當孩子在外面遇到攻擊和傷害時，可以回來躲避依靠。當在外面受挫受傷，可以回來得到安慰與鼓勵，恢復信心得著能力重新出發。每個人終其一生都在重覆做「出去探索世界，再回來安全堡壘」的動作。但我們常看到，很多人在需要回到安全堡壘時，不願意回去或無法回去。也有很多人是一輩子走不出這個堡壘。</p> <p>本課程協助學員回顧原生家庭的互動關係，覺察與滿足自己的內在需求，學習成為足夠好的父母。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助學員覺察自己對安全堡壘的期待和需求。</li> <li>2. 協助學員學習疼惜照顧自己的內在小孩，滿足自己的內在需求。</li> <li>3. 協助學員學習成為足夠好的父母。</li> </ol>
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30

## 【講座 20：銀髮族的長照攻略】

主題類別	4-4 長輩照顧
課程名稱	銀髮族的長照攻略
講師姓名	龔頌美 諮商心理師
課程簡介	<p>根據國家發展委員會推估，台灣將於 2025 年邁入超高齡社會。隨著高齡人口日益增加，對於長者的照顧越來越受到重視。「延長健康餘命」和「維持剩餘功能，減短臥床時間」是政府長照 2.0 政策的主要目標。既然無法改變高齡的人口結構，我們可以做的是接受高齡社會的事實，協助長者維持身心功能。</p> <p>本課程將協助學員了解年老時會出現的身心狀況和需求，介紹對長者的照顧如何兼顧身體與心理的雙重保健，並在長者身體更加老化時，如何運用政府提供的各項長期照顧服務，提供長者更適切的照顧。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助學員了解年老時身心會有哪些變化，以及如何提供適當的照顧。</li> <li>2. 介紹長照 2.0 政策中有哪些可使用的資源，以及如何運用這些資源來照顧長者。</li> </ol>
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30

## 【講座 21：校園自殺自傷學生系統合作】

主題類別	2-5 危機處理
課程名稱	校園自殺自傷學生系統合作
講師姓名	許瑋倫 諮商心理師
課程簡介	校園系統合作：從校園生態系統談起，如何有效介入自殺風險評估與危機處理。
課程目標	協助校園輔導系統或全校教職員工，對校園自殺防治與危機處理有基本概念，也有系統合作的準備。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	50

## 【講座 22：家長如何理解陪伴孩子】

主題類別	4-1 親職教養
課程名稱	家長如何理解陪伴孩子
講師姓名	許瑋倫 諮商心理師
課程簡介	家長如何理解孩子：從家庭互動談親職功能，幫助家長理解青春期孩子需求與發展階段，建立良好溝通模式。
課程目標	建立親職功能良好的溝通能力，協助家長辨識互動模式中或關係中可調整之處，建立親子良性互動。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>家長</u>
課程人數上限	20

## 【講座 23：星砂瓶的秘密】

主題類別	4-1 親職教養
課程名稱	星砂瓶的秘密
講師姓名	邱盈潔 諮商心理師
課程簡介	透過藝術媒材，邀請親子進行創作，在過程中創造親子共享與對話的機會。
課程目標	協助家長與孩子了解教養的目標在於對話及理解彼此對關係的失落意義，進而提升對親職的契合度。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	3-4 組親子

## 【講座 24：愛情三角洲】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	愛情三角洲
講師姓名	邱盈潔 諮商心理師
課程簡介	(1)透過分組討論的方式，理解愛情三元素的內容，最後結合藝術媒材連結關係。 (2)透過藝術媒材的製作，回應過往對親密關係的想像與理解。
課程目標	(1)協助伴侶成員練習親密關係的對話，進而進一步了解對關係的期待與需求。 (2)回顧過往照顧經驗，讓成員看見家庭對親密關係的影響。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	建議伴侶參加，8-10 人

## 【講座 25：交流萬花筒】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	交流萬花筒
講師姓名	邱盈潔 諮商心理師
課程簡介	透過團體結合理論與藝術媒材，辨別情緒的類別與起因。
課程目標	協助成員增加對情緒的敏感度與覺察能力。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	8-10

## 【講座 26：壓力紅綠燈】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	交流萬花筒
講師姓名	邱盈潔 諮商心理師
課程簡介	透過團體結合理論與藝術媒材了解壓力的源頭與因應方式。
課程目標	協助成員增加對壓力的敏感度與覺察能力。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	8-10

## 【講座 27：家庭生命書】

主題類別	4-3 家庭互動
課程名稱	家庭生命書
講師姓名	邱盈潔 諮商心理師
課程簡介	邀請家庭成員製作家庭相簿，一起回顧家庭歷年的特殊經驗。
課程目標	透過整理家庭經驗，分享彼此的感受與交流價值，增進關係的連結。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	3-4 組親子

## 【講座 28：運用溝通分析促進工作中的親師生互動】

主題類別	2-2 親師溝通
課程名稱	運用溝通分析促進工作中的親師生互動
講師姓名	陳郁夫 諮商心理師
課程簡介	校園往往是學生家庭樣貌的延伸，會談室、教室中老師與學生有著長時間的人際接觸，由於教育本身的特性，學生傾向把老師當成父母角色，如果老師也接受這種角色，很容易重演過去小時候的人際溝通模式而不自知，老師可以藉著溝通分析來了解自我及腳本模式，以避免重演過往。
課程目標	從人際溝通分析(TA)去談校園中的親師生關係。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	20

## 【講座 29：在親子互動中看見自己～家長成長團體】

主題類別	4-1 親職教養、4-3 家庭互動
課程名稱	在親子互動中看見自己～家長成長團體
講師姓名	胡禎玲 諮商心理師
課程簡介	我們都是成為父母後才開始學習當父母，當孩子如你所願像天使時，愛其實很自然，但當他們不講理、搞破壞.....要無條件的愛他們可就沒那麼容易，可能的失序與失控，衝擊著父母的內心，可能讓你又累又挫折，親子關係也變得緊張衝突，邀請您透過親子互動來覺察自己，安頓自己，進而能夠平穩下來，學習進入孩子的內在世界，聽懂孩子行為背後的感受與需求，發展更有效能與自信的教養方法。
課程目標	以阿德勒心理學的精神與概念為核心，透過課程回視親子互動模式，覺察自己內在的變化與衝突，找到安頓自我的方式，進而能夠用不同的視野來看待孩子，發展不同的互動方式。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	想要學習用新的視野來調整親子互動方式，發展有效親職教養的老師，12 人

## 【講座 30：教師專業成長團體】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通
課程名稱	教師專業成長團體
講師姓名	胡禎玲 諮商心理師
課程簡介	越來越多過動、情緒障礙的孩子來到教職生涯中，打亂了教學生活的平衡，衝擊著老師的價值觀與想像，常聽到老師們在身心疲累的狀態下，想破頭仍然無法理解孩子（或家長）怎麼了，這樣的學生為何來到教職生涯中，帶來了什麼衝擊、壓力？這個生命課題又是要學習什麼呢？透過團體課程來看看發生了什麼事，以及如何安頓自己與發展應對方式。
課程目標	以個案研討或個案分享的方式，討論令老師教學生涯中最讓其困擾的狀況，除了部分短講教學（過動或情緒障礙），更多的是回到老師身上，停下來回視自己，在這個過程中發生了什麼事情，回頭療癒受傷的自己，同時透過團體來得到支持，發展更具創意而能雙贏的應對方式。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	12

## 【講座 31：親師合作打造關係三贏】

主題類別	2-2 親師溝通
課程名稱	親師合作打造關係三贏
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	家庭與校園是孩子成長中兩個重要的環境系統，在協助孩子的過程中，親師之間有效的溝通與合作是重要的第一步，本課程將透過理論與實務分享，協助老師掌握親師溝通的訣竅，以及如何因應與突破親師合作中的困境。
課程目標	1.梳理實務現場的親師困境現況。 2.探討親師互動困境背後的成因與發展脈絡。 3.分享有效的親師互動策略。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	60

## 【講座 32：合作與分裂-亞斯與過動生校園系統合作困境】

主題類別	2-4 特殊生專長
課程名稱	合作與分裂-亞斯與過動生校園系統合作困境
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	目前亞斯合併過動的孩子數量越來越多，在協助孩子、家長中常遭遇許多困難，學校內部系統合作也常陷入困境，甚至造成輔導、特教、導師與行政之間的分裂與衝突，本課程將透過實務經驗的分享與討論，協助學校團隊建立有效的合作系統，降低相關人員的耗損，共同因應困境。
課程目標	1.探討教學現場中此類特教生常見的系統合作困境。 2.探討這些困境背後的系統動力與發展脈絡。 3.增加學校人員對此類困境的理解，促進系統合作，並發展出因應之法。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 特教老師、行政
課程人數上限	20

## 【講座 33：校園自我傷害的因應與系統合作】

主題類別	2-5 危機處理
課程名稱	校園自我傷害的因應與系統合作
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	孩子自我傷害的狀況越來越頻繁，當面臨孩子自我傷害或自殺企圖強烈時常帶給校園系統強大的壓力，進而癱瘓老師們的思考與心理空間，連帶影響後續孩子的輔導與處遇工作。本課程將結合發展理論，從發展與心理動力的角度協助老師們理解孩子自我傷害的內外在因素與心理意義，以及如何透過有效的系統合作進行後續處遇。
課程目標	1.從發展與動力理論檢視孩子自我傷害行為的內在與外在因素。 2.孩子自我傷害行為的心理意義。 3.如何透過系統合作因應與處理校園自我傷害的事件。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30

## 【講座 34：珍愛卡敘說及書寫療癒工作坊】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	珍愛卡敘說及書寫療癒工作坊
講師姓名	曾晴 諮商心理師
課程簡介	透過表達性藝術媒材-珍愛卡，探索意識與潛意識之間的微妙舞步，敘說自己的生命故事，書寫安撫內心的毛躁，在動盪不安的環境中，為自己創造一份平靜安穩的歇息之處。
課程目標	1.透過珍愛卡敘說及書寫，整理自己的生命狀態 2.覺察內心感受、困惑及渴望，為自己現階段的生命狀態找到指引及祝福
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	12

## 【講座 35：讓疲憊的身心喘口氣~芳療香氛之旅~】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	讓疲憊的身心喘口氣~芳療香氛之旅~
講師姓名	曾晴 諮商心理師
課程簡介	透過認識大自然的禮物「精油」與「純露」，為自己調配獨一無二的香氛按摩油，以照顧自己疲憊不堪的身心靈，也能促進伴侶及親子關係。
課程目標	1.常見精油認識及辨別 2.調配屬於自己獨一無二的精油配方
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	50

## 【講座 36：情緒管理與壓力調適】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	情緒管理與壓力調適
講師姓名	郭怡君 諮商心理師
課程簡介	1.壓力自我檢測 2.情緒放鬆練習 3.認知處理與情緒表達 4.看見壓力背後的意義
課程目標	
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	50

## 【講座 37：幼兒互動親子情緒烹飪教室】

主題類別	2-1 師生關係、2-3 班級經營、4-1 親職教養
課程名稱	幼兒互動親子情緒烹飪教室
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	透過課程一起來覺察、演練、思考，開啟彼此支持的家庭生活。小寶貝的情緒高低起伏，父母陪著孩子一起經驗喜悅、憤怒、哀傷、恐懼，爸媽自己先回顧童年與成長經驗，將成為最佳補給站。對爸媽而言，當注意到日常餐桌的情緒時，就開始醞釀傾聽的習慣，在遊戲中想像與預備著孩子養成專注地習慣，堆砌親子良性互動的基石。
課程目標	<p> 日常  貼近生活中的柴米油鹽，深入淺出分享生活作息，搭配回家實作。</p> <p> 體驗  發揮個人韌性與復原力的主體性，體驗與討論做中學，輔以知識說明。</p> <p> 舒壓  以表達性藝術治療概念包裝，動手實作交流經驗當下歷程，留下軌跡。</p> <p>從當下的心情出發，藉由肢體與創作及繪本引導循序漸進的煩惱與心情，大人小孩一起當負面情緒風暴來襲的時候，有哪些營養的東西、想想生活中有哪些可以加入正能量的素材，親子一起完成屬於自己的抗壓甜甜圈。紀錄此時此刻的樣貌，將情緒安放、打包，看看情緒處理的各種方法，將生活中的小確幸融入食物，在渾沌中找到希望。</p>
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	20

## 【講座 38：青少年互動與溝通 - 半熟少年轉大人】

主題類別	2-1 師生關係、3-1 溝通技巧、4-1 親職教養
課程名稱	青少年互動與溝通：半熟少年轉大人
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	從自身的經驗出發，認識青少年的心理發展與其特質，落實在班級的同儕互動與班級經營。透過小練習與討論，將青少年半生不熟的狀態連結到學校適應，提供教師判斷、連結正確資源、並在班級中營造國中孩子的歸屬感。
課程目標	貼近生活中深入淺出討論孩子樣態，發現學生的心理與發展需求，搭配親師生互動與班級經營，重新看待青春期的正常與異常。 作為第一線接觸孩子的教師，引導思考搭配體驗與討論為主，知識為輔，回到生活中，持續落實用溫柔並理解的態度，理解並承接青少年在小孩與大人間的擺盪。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	100

## 【講座 39：特殊生的正向管教】

主題類別	2-1 師生關係、2-4 特殊生專長、3-2 系統合作
課程名稱	特殊生的正向管教
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	<p>從開學的生活出發，認識特殊生的四大常見分類與其特質，落實在生活中的班級經營與親師生溝通。將班級的評估與轉介連結醫療與親職溝通，提供教師判斷、連結正確資源、並在班級中營造特殊生的歸屬。</p> <p>以線上方式進行，課前練習題問、課堂中小白板互動、提供圖卡選擇、生命之輪學習單及經驗分享，搭配線上分組做為討論輔助。</p>
課程目標	貼近生活中深入淺出討論生活作息，發現周遭的特殊生樣態，搭配親師生互動與班級經營，重新看待特殊生的正常與異常。作為第一線接觸孩子的教師，引導思考搭配體驗與討論為主，知識為輔，回到生活中，持續落實用溫柔並理解的態度，協助特殊生融入班級的方法。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	100

## 【講座 40：與班級共舞 - 班級經營與親師生關係】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、3-2 系統合作、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	與班級共舞：班級經營與親師生關係
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	從情緒與學期脈絡適應生活出發，認識親師生互動牽引的狀態，延伸討論個人經驗，催化覺察在生活中的班級經營與親師生溝通。用簡單的社交計量方法評估班級群體次團體與動力，並提供親職溝通的原則，協助教師判斷、連結正確資源、並在班級中營造特殊生的歸屬。
課程目標	利用課堂練習題問、討論交流，提供圖卡選擇、學習單及經驗分享，搭配分組做為討論輔助。作為第一線接觸孩子的教師，引導思考搭配體驗與討論為主，知識為輔，回到生活中，持續落實用溫柔並理解的態度，穩定班級動力並保持親師生互動的平衡與流暢。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	100

## 【講座 41：灌溉、新生 - 入小學學前轉銜預備】

主題類別	2-3 班級經營、4-1 親職教養、5-1 情緒管理
課程名稱	灌溉、新生：入小學學前轉銜預備
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	幼兒園的孩子在 9 月轉換進入小學，滿心期待新開始，像是初出茅廬一樣，但又感覺扭捏不安。小寶貝的第一步，也是父母的一大步，陪著孩子一起經驗新奇、挫折、猶豫、無奈、創意、彈性，爸媽自己先回顧童年與成長經驗，將成為最佳補給站。對爸媽而言，當注意到日常餐桌的情緒時，就開始醞釀傾聽的習慣，在遊戲中想像與預備著孩子養成專注地習慣，堆砌親子良性互動的基石。
課程目標	透過課程一起來覺察、演練、思考，開啟彼此支持的家庭生活。當回顧整理情緒後，爸媽獲得傾聽策略，可以更具體的協助孩子創造安全，想像國小的生活。分享在生活中調整作息、注意上學的步調、親師互動等細節都是幫助孩子跟父母更有掌控感的小訣竅。最後，帶著親子學習單，從暑假開始倒數，用兩周的時間陪孩子想想入小學的各種狀態，腦中模擬過，當想像成真實就會更有信心。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	20

## 【講座 42：危機處理與情緒照顧】

主題類別	3-2 系統合作、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	危機處理與情緒照顧
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	從危機處理的實務經驗出發，了解校園天災人禍的特質及影響層面，落實在生活中居安思危、進行資源盤整與思考。了解災難與心理急救式外，將創傷知情的概念融入，評估創傷後壓力與避免替代性創傷。以實體互動方式進行，課堂中運用牌卡互動、提供討論與互動機會、搭配學習單及經驗分享輔助。
課程目標	作為第一線接觸孩子的教師，引導思考搭配體驗與討論為主，知識為輔。回到生活中，貼近生活中深入淺出討論危機的重要性，並藉由案例分享發現周遭可能遇見類似危機樣態，以影片搭配親師生互動與班級經營，重新看待並預防。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	100

## 【講座 43：能量補給站 - 情緒與自我照顧】

主題類別	1-2 專業認同、1-3 工作適應、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	能量補給站：情緒與自我照顧
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	從生命之輪的十大項度練習出發，紀錄理想與當下的狀態，覺察生活、提供討論問題方向鼓勵交流，回到自身反思壓力與工作適應狀況，透過練習深入思考與梳理情緒，落實在生活中的適應。將壓力情緒管理結合創傷與耗竭的概念，提供教師自我照顧、監控情緒起伏、並在工作中獲得安身立命與歸屬感。
課程目標	貼近生活中深入淺出討論生活、食衣住行，發現日常累積的情緒張力，搭配學習單、討論與團體支持，重新看待工作與親師生互動經驗。作為第一線接觸孩子的教師，引導思考搭配體驗與討論為主，知識為輔，回到生活中，持續落實用溫柔並理解的態度，照顧自己並貼近情緒經驗。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	100

## 【講座 44：愛需要經營 - 關係中的衝突處理】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	愛需要經營 - 關係中的衝突處理
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	1. 認識關係衝突 2. 淺談伴侶溝通技巧 3. 增進愛的連結
課程目標	1. 協助聽眾了解伴侶關係中的衝突功能，以及協助增進伴侶溝通技巧。 2. 增進聽眾增進伴侶關係中的情感增溫。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 社區民眾
課程人數上限	100

## 【講座 45：與情緒為友】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	與情緒為友
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	1. 了解情緒功能 2. 增進情緒調適能力 3. 學習與情緒和平共處
課程目標	1. 了解情緒的生理反應和功能，學習接納情緒反應。 2. 增進聽眾情緒調適能力，能與情緒和平共處。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他 <u>社區民眾</u>
課程人數上限	100

## 【講座 46：以孩子為中心，創造親子心連結】

主題類別	4-1 親職教養
課程名稱	以孩子為中心，創造親子心連結
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	1. 認識親子處在不同的宇宙 2. 親子溝通處方箋：阿德勒 4C 原則及鼓勵技巧 3. 學習正向教養技巧
課程目標	1. 認識目前親子溝通上的困難和孩子的發展狀態 2. 透過阿德勒親職教養觀念協助家長用更適應性方式改善親子溝通
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他 <u>社區民眾</u>
課程人數上限	100

## 【講座 47：壓力因應與調適】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	壓力因應與調適
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	1. 了解壓力對身心的影響及其功能性 2. 辨識自己的身心反應 3. 學習自我照顧
課程目標	1. 認識壓力的特性、功能及對我們的身心影響。 2. 幫助聽眾辨識自己的身心反應，增進自我照顧技巧。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他 <u>社區民眾</u>
課程人數上限	100

## 【講座 48：好感溝通術】

主題類別	3-1 溝通技巧
課程名稱	好感溝通術
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	1. 學習傾聽 2. 增進溝通 3. 學習衝突因應
課程目標	1. 認識傾聽的重要性，並學習傾聽技巧 2. 增進溝通技巧，學習衝突因應
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他 <u>社區民眾</u>
課程人數上限	100

## 【講座 49：用愛的眼光，看見高敏感孩子的美好】

主題類別	2-4 特殊生專長
課程名稱	用愛的眼光，看見高敏感孩子的美好
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	3 小時講座 / 6 小時工作坊
課程目標	1.認識高敏感孩子的特質 2.看見高敏感孩子在多系統的樣貌 3.高敏感孩子的教養對策
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他__
課程人數上限	講座不限人數/工作坊 20 人

## 【講座 50：探索內在冰山的奧妙-薩提爾的親子對話】

主題類別	4-1 親職教養
課程名稱	探索內在冰山的奧妙-薩提爾的親子對話
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	3 小時講座 / 6 小時工作坊
課程目標	1.認識內在冰山 2.學習在冰山不同層次與對方連結
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他__
課程人數上限	講座不限人數/工作坊 20 人

**【講座 51：當了爸媽之後，我們還是夫妻嗎？~薩提爾婚姻伴侶治療】**

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	當了爸媽之後，我們還是夫妻嗎？~薩提爾婚姻伴侶治療
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	3 小時講座 / 6 小時工作坊
課程目標	
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他__
課程人數上限	講座不限人數/工作坊 20 人

**【講座 52：年夜飯，是家族節慶？還是夫妻戰爭？】**

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	年夜飯，是家族節慶？還是夫妻戰爭？
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	3 小時講座 / 6 小時工作坊
課程目標	了解華人文化如何影響家庭關係
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他__
課程人數上限	講座不限人數/工作坊 20 人

## 【講座 53：你好奇嗎？由好奇開啟關懷之門】

主題類別	2-2 親師溝通、3-1 溝通技巧
課程名稱	你好奇嗎？由好奇開啟關懷之門
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	3 小時講座 / 6 小時工作坊
課程目標	1.認識常見的求生存溝通姿態 2.學習一致性溝通
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他__
課程人數上限	講座不限人數/工作坊 20 人

## 【講座 54：探索內心的光亮~薩提爾之影響輪】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	探索內心的光亮~薩提爾之影響輪
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	3 小時/ 6 小時工作坊
課程目標	1.提升自我價值 2.穩定情緒 3.整合內在資源
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他__
課程人數上限	工作坊 20 人

### 【講座 55：預習幸福。婚前小蜜月|為愛加溫。婚後小蜜月】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	預習幸福。婚前小蜜月 為愛加溫。婚後小蜜月
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	12 小時工作坊
課程目標	1.進入婚姻前的預備規劃 2.婚後親密關係的重新連結
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他__
課程人數上限	工作坊 20 人

### 【講座 56：我們的除夕夜-婚前預備團體】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	我們的除夕夜-婚前預備團體
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	16 小時工作坊
課程目標	1.將婚伴侶了解彼此原生家庭的差異 2.建立新家庭與原生家庭的界線 3.澄清婚後角色的期待 4.分享與陪伴彼此婚前焦慮 5.並協助彼此調適進入雙方家庭 6.開創每一對新人農曆年的願景。
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他__
課程人數上限	工作坊 20 人

## 【講座 57：有時母親。有時自我-媽媽療癒團體】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	有時母親。有時自我-媽媽療癒團體
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	16 小時工作坊
課程目標	1.將婚伴侶了解彼此原生家庭的差異 2.建立新家庭與原生家庭的界線 3.澄清婚後角色的期待 4.分享與陪伴彼此婚前焦慮 5.並協助彼此調適進入雙方家庭 6.開創每一對新人農曆年的願景。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他__
課程人數上限	工作坊 20 人

## 【講座 58：當衝突發生時】

主題類別	3-1 溝通技巧
課程名稱	當衝突發生時
講師姓名	黃蕊君 諮商心理師
課程簡介	我們不需要避免衝突，我們需要練習好好說話！說清楚自己的感覺，確認對方聽懂你的感覺，同時，聽清楚對方的需求，回應對方提出的需求。如果你根本沒有聽懂我的困難，你的建議怎麼會是對的？
課程目標	1.能辨識溝通時的自我狀態 2.能練習表達感受，覺察自己內心真正的渴望 3.能接納溝通不利時的內在情緒
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他_所有教師_
課程人數上限	不限

## 【講座 59：專屬於你的靈魂徽章】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	專屬於你的靈魂徽章
講師姓名	黃蕊君 諮商心理師
課程簡介	藉由電影「靈魂急轉彎」的設定，每個靈魂投胎前都要進先修班尋找自己的生命火花，但出生之後，我們會完全忘記先修班的一切。我們要在層層疊疊的生活事件中，慢慢挖掘自己的感動，自己的熱情，但事情往往沒有那麼容易，我們會失望、挫折，甚至我們也會遺憾、厭世。讓我們一起回顧生命中的經典片段，把那些感動蒐集起來，象徵專屬於自己的徽章，別在胸前，學習珍愛自己。
課程目標	1.能從過去經驗看見自己所擁有的，學習感謝自己、愛自己。 2.能練習接納生命中的美好和失落，知道這都是生活的一部分。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>所有教師</u>
課程人數上限	12 人

## 【講座 60：人為什麼會自殺】

主題類別	2-5 危機處理
課程名稱	人為什麼會自殺
講師姓名	黃蕊君 諮商心理師
課程簡介	教職生涯難免會遇上說也說不清的遺憾，德國哲學家尼采說：「只有參透為何，才能迎接任何。」教育部自 2020 年起，補助大專校院每年每校近百萬的預算執行心理健康促進計畫，我們能不能更早發現需要幫助的孩子？能不能從自己做起，改變社會對自殺的迷思？期待邀請全校一同參與，當青少年選擇中斷痛苦，我們該一起努力的是什麼？
課程目標	1.能了解青少年自我傷害的保護因子及危險因子 2.能釐清關於自殺的迷思 -能初步了解重大事件的安心減壓輔導模式
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他建議主任校長出席
課程人數上限	不限

## 【講座 61：你堅強太久了，你也可以脆弱的】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	你堅強太久了，你也可以脆弱的
講師姓名	黃蕊君 諮商心理師
課程簡介	情緒不僅會影響我們回憶過去的方式，也會影響我們對未來的想像。如果你或你身邊的人曾經覺得再怎麼努力好像也沒有意義，持續感到孤單、沮喪或絕望，歡迎你來聽這堂課。讓我們把感覺變成一個可以打分數的東西，用你習慣的方式瞭解自己，再用你從來沒想過的方式，改變自己。
課程目標	1.能瞭解主觀意識如何影響情緒 2.能練習情緒 ABC 理論，鬆動自我設限的感受
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 所有教師
課程人數上限	講座型式不限人數/小團體建議上限 12 人(可實際操作學習單)

## 【講座 62：壓力是壞東西嗎】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	壓力是壞東西嗎
講師姓名	黃蕊君 諮商心理師
課程簡介	我們都知道適當的壓力有助於成長·但是到底什麼樣的壓力是適當的？什麼樣的壓力是過當的？為什麼同一件事情有的人壓力爆表·有的人泰然自若？我能不能看懂自己的壓力源、看懂學生的壓力表現？當壓力變成一種心理疾患·該如何面對？
課程目標	-能瞭解何謂壓力及壓力形成的原因 -提升個人覺察不當壓力的敏感度 -能初步理解創傷後壓力症候群及其因應方式
建議對象	<input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼稚園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他 <u>所有教師</u>
課程人數上限	不限