

114年苗栗縣教師/教保服務人員支持方案：6-8月線上研習課程一覽表

時間	講師	主題	研習時數
114/06/26(四) 18:30-20:30	鄭人宜 心理師	《教師專用：神經系統自保指南》—在校園各種壓力中，找回連結與韌性	2小時
<p>簡介： 在學園，我們不只是教書，也在每一次人我互動中相互影響。這場演講將帶你認識人際神經生物學：大腦如何在關係中「開機」或「斷線」？那些讓你想逃的時刻，其實有神經科學的線索；那些讓人忽然安心的瞬間，也有跡可循。讓我們在忙碌的校園裡，練習照顧自己，重新連結他人，一起打造專屬於我們的友善環境。</p>			
114/06/30(一) 18:30-20:30	吳柏昆 心理師	壓力山大也沒關係，和壓力共處的方式	2小時
<p>簡介： 學期間總有許多壓力難以排解，此時更需要留意自己的身心狀態，避免因為過勞導致我們身心的耗損。本課程透過活動學習與覺察自身的壓力反應，看見自己的壓力狀態，找到適合自己的壓力因應技巧。讓我們在繁忙的學期中，能夠帶有韌性的因應各種挑戰。</p>			
114/07/04(五) 18:30-20:30	徐芸萱 心理師	佳哉！有你有我—促進親師合作與溝通（教保專業）	2小時
<p>簡介： 每個小孩都是我們心上的寶貝，不僅家長疼惜，我們也用心和在意，希望能一起陪伴這群小孩們健康平安地成長。我們的視角，有時候跟家長看到的不太一樣，如何尋求合作共識，是這場講座希望帶領我們一起前進的方向。</p>			
114/07/07(一) 18:30-20:30	徐菟庭 心理師	教師的情緒管理與身心自我照顧	2小時
<p>簡介： 隨著制度的改變，我們期待更多元、細緻的教育，然而，家庭與社區支持功能的下降、特殊生的比例增加，都使得學校老師的身心壓力日漸增加、瀕臨專業耗竭。這堂課會帶著你一起停下來，好好關注自己的身心健康，認識情緒、聆聽情緒帶來的內在自我訊息，學習照顧自己、保養自己，在工作與生活之間找到平衡。</p>			
114/07/24(四) 18:30-20:30	翁宇津 心理師	用藝術與孩子談心-情緒互動地圖（教保專業）	2小時
<p>簡介： 透過課程一起來覺察、演練、思考，理解幼兒情緒發展、開啟彼此支持的學校生活。從當下的心情出發，藉由多元藝術表達及繪本引導循序漸進，當大人小孩負面情緒風暴來襲的時候，想想生活中有哪些可以加入正能量的素材，一起完成屬於自己的抗壓妙方。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，在渾沌中找到希望，融入生活中的小確幸。</p>			
114/07/31(四) 18:30-20:30	許豔秋 心理師	老師，我被霸凌了—談如何辨識及協助被霸凌的學生	2小時

<p>簡介： 許多學生被霸凌了不敢說或不想說，生怕說了情況更糟，等大人發現時他們已經心靈受創，嚴重者甚或對自己及人生產生懷疑，導致低價值感及情緒低落，在他們求學階段正要努力實現自我時，卻將自己關在陰暗角落並產生拒學狀況，我們將和第一線師長討論如何協助學生辨識霸凌行為並保護自己，幫助這些無助的學生重新找回自我。</p>			
114/08/04(一) 18:30-20:30	許家菁 心理師	看見孩子心理的傷-成為創傷知情者	2 小時
<p>簡介： 認識創傷對學生可能造成的各種影響，用不一樣的眼光和態度看待孩子的行為。同時，當助人者理解如何自我照顧，擁有較好的身心狀態時，心裡就能有空間、有餘裕去協助孩子調節情緒。</p>			
114/08/13(三) 18:30-20:30	劉宇庭 心理師	焦慮風暴來襲：認識、理解並調適因應焦慮	2 小時
<p>簡介： 焦慮是現代社會相當普遍的困擾，一旦過多的焦慮沒有妥善處理消化，很可能進一步造成生活適應各方面的影響，是許多人都曾經或正在經歷的困擾。 透過理論與實務經驗的分享，協助學員們以不同的觀點認識焦慮，並從中理解、學習如何應對焦慮在生活中展現的樣貌，重新調適自己與焦慮之間的距離，好好的帶著不會消失的焦慮，繼續過好我們的生活。</p>			
114/08/19(二) 18:30-20:30	曾永富 社工師	拒學的糾結與解方-談拒學生態系統的處遇與合作之道	2 小時
<p>簡介： 拒學，是一個業力引爆的結果，當拒學發生時，往往對學生、家庭和學校產生極大的衝擊。學生不願踏進學校、家長無法推出家門、學校為難又束手無策，讓系統中的每個人焦慮又挫折，並且形成困住又動彈不得的三角關係。透過本講座，將釐清拒學在生態系統中的本質與樣貌，分享如何為拒學生和家庭設計量身訂做的介入性輔導策略原則，並且建立系統之間的合作關係。</p>			
114/08/26(二) 18:30-20:30	魏家瑜 心理師	青春期的心理大小事	2 小時
<p>簡介： 本課程將透過導讀心靈工坊出版的《10-14 歲青少年，你在想什麼？》並結合實務經驗分享，協助第一線教職人員認識孩子從兒童期進入青春期，身心變化可能帶來的困境與挑戰，以及這些困難如何影響孩子與家長、老師和同儕的互動。</p>			

● 報名網址：<https://forms.gle/xDeEW3f89nE8PVQe9>

● 報名 QR code：

