

114年度苗栗縣



教師/教保服務人員諮商輔導支持服務

校園研習計畫

心健中心開課計劃書

國北心健中心

聯絡電話：02-2732-1104#86004

EMAIL：psycsupport@mail.ntue.edu.tw

地址：106033臺北市大安區和平東路二段134-18號

講座申請方式

研習講座/團體/工作坊開放申請

至少活動時間前四周，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/線上課程及
研習。

課程結束，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#86004

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



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

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

第三類 職場人際

3-1 溝通技巧

3-2 系統合作

3-3 職場人際界線

3-4 職場霸凌

第四類 家庭關係

4-1 親職教養

4-2 家庭關係與互動

第五類 自我照顧

5-1 情緒管理

5-2 壓力調適

第六類 性別教育

6-1 性別平等

6-2 多元性別相關

6-3 親密關係

第七類 輔導知能

7-1 輔導知能

7-2 自殺防治

7-3 幼兒與兒童發展

7-4 青少年發展

申請表單



【01：「優」然自得的生命旅程-演奏自己的主題曲】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	「優」然自得的生命旅程-演奏自己的主題曲
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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目的感。
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
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	無

【02：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
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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	☒ 國高中老師 ☐ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	實體 30-60 人 / 線上可依各單位上限

【03：成為老師的這條路 - 心理劇探索工作坊】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃、1-2 專業認同
課程名稱	成為老師的這條路 - 心理劇探索工作坊
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	從甚麼時候開始，我決定踏上成為老師這條路。當我在成為老師後，在學校、學生和家長之間的種種經驗，讓我逐漸成為了一個怎麼樣的師長？是和我當初成的目標一致？又或是在這條路上越走越困惑？透過心理劇的技巧，幫助我們回到自己身上，探索初衷，也在成為老師這條路上，找到我們想要前進的方向。
課程目標	1. 探索成為老師的經驗，對自己的期待。2. 透過心理劇的展演，提升自我覺察。3. 找到現今或過往所擁有的力量。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	12 人

【04：孩子你要去哪?—如何協助青少年決定未來】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃、7-4 青少年發展
課程名稱	孩子你要去哪?—如何協助青少年決定未來
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	青少年正值自我認同、建立自我價值觀時期，生涯上面臨許多「做決定」的機會，父母及師長的看法具有相當的影響力，與孩子討論，可以讓孩子瞭解家長的期望，同時家長也能瞭解孩子的想法，相信孩子能表現理性的行為、做出明智的決定。
課程目標	1.了解生涯規劃的目的 2.了解 Super 生涯發展理論 3.協助父母陪伴孩子生涯決定 4.介紹生涯網站
建議對象	☒ 國高中老師 ☐ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	實體 30-50 人 / 線上可到上限

【05：如何達到三贏局面—談親師生溝通最佳攻略】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、5-1 情緒管理
課程名稱	如何達到三贏局面—談親師生溝通最佳攻略
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	隨著時代變遷，親師生互動面臨許多挑戰，教師不僅扮演提供知識的專業角色，亦是建立三者之間的信任關係催化者，方能讓家長成為我們併肩作戰的伙伴，讓學生更願意學習與成長，也能讓教師在良好的親師生互動中得到成就感。當親師生願意搭起良好的溝通橋樑，往往更能達到優質的教學效果而達到三贏的局面。
課程目標	1. 親師生溝通的重要性 2. 12 個「心理學效應」看師生溝通 3. 20 個親師生溝通最佳攻略 4. 20 個親師生溝通地雷區 5. 20 個促進師生信任基礎的方法
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【06：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、7-1 輔導知能、7-4 青少年發展
課程名稱	青少年互動與溝通：半熟少年轉大人
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☒ 其他： <u>青少年家長</u>
課程人數上限	250 人

【07：我們與惡的距離-理解兒童偏差行為與情緒】

主題類別	2-1 師生關係、4-1 親職教養、7-3 幼兒與兒童發展、7-4 青少年發展
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
課程名稱	我們與惡的距離-理解兒童偏差行為與情緒
講師姓名	邱璽霖 諮商心理師
課程簡介	藉由知能分享與案例討論，協助夥伴重新建構偏差行為與兒童生理心理的理解，並發展因應兒童行為與情緒議題的策略。
課程目標	1.協助夥伴覺察自身對偏差行為的認知與迷思。 2.協助夥伴理解兒童生理發展對心理功能的影響。 3.協助夥伴將感官知覺要素融入因應學生行為與情緒議題之策略發展。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	30-60 人

【08：如何與情緒失控的孩子相處？】

主題類別	2-1 師生關係
課程名稱	如何與情緒失控的孩子相處？
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	徐苑庭 諮商心理師
課程簡介	1.情緒概論：為什麼會情緒失控？ 2.自我照顧：覺察與自我調節 3.辨識與互動技巧
課程目標	1.從創傷知情的觀點了解情緒。 2.學習自我覺察與自我調節。 3.學習與情緒失控孩子互動的方法。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☒ 其他： <u>一般家長</u>
課程人數上限	無限制

【09：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
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	透過議題講述、互動性活動及問答交流進行課程，在課程裏頭了解 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	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	60 人

【10：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、2-3 班級經營
課程名稱	與班級共舞：班級經營與親師生關係
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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團體與動力，並提供親職溝通的原則，協助判斷、在班級中營造特殊生的歸屬。
課程目標	利用課堂練習提問、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。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	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	100 人

【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
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	透過議題講述、關係體驗活動及問答交流進行課程，在課程裡頭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	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	60 人

【12：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
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	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。 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。 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 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。
課程目標	1. 青春期前發生的那些事 2. 青春期的發展面向 3. 青少年與父母在青春期的任務 4. 「轉大人」的困境 5. 實務上可以怎麼做-找一個可以好好想事情的地方
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	不限

【13：傳說對決還是師生對決？談如何協助學生管理手機】

主題類別	2-1 師生關係、5-1 情緒管理、7-1 輔導知能
課程名稱	傳說對決還是師生對決？談如何協助學生管理手機
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	學生過度使用手機已是全世界關注的議題，此現象不僅影響學生各層面問題也常引發師生衝突，此講座中我們將與老師分享以下主題： 1.何謂網路成癮-辨識學生使用手機狀況； 2.台灣學生使用手機及全球管制手機現況； 3.了解學生手機使用過度的心理機制； 4.如何協助學生管理手機及 3C 產品 期盼能協助第一線師長理解學生使用手機的心理機制及內在需求，自學生需求出發談如何協助他們更有效的手機自我管理，營造更優質的師生互動與增進學習效能。
課程目標	1.辨識學生網路及手機使用的程度。 2.了解台灣學生使用手機及全球管制手機現況。 3.能了解學生手機使用過度的心理機制。 4.能協助學生管理手機及 3C 產品。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【14：校園的「防颱準備」：情緒障礙學生的情緒調節及衝突因應策略】

主題類別	2-1 師生關係、5-1 情緒管理、7-1 輔導知能、7-5 特殊生專長
課程名稱	校園的「防颱準備」：情緒障礙學生的情緒調節及衝突因應策略
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	兒少處於身心急遽發展的階段，並常以情緒失控及暴力行為展現，往往讓教師疲於奔命、心力交瘁，「不如歸去」的念頭便油然而生。 本講座將帶領教師們認識情緒議題，並以校園常見情緒障礙學生為例，理解情障學生的相關表現，並提供情緒調節及衝突因應策略，促進師生得以緩和情緒壓力，創造和諧的校園環境。 * 邀請教師預先提供案例（例如學生樣態、學校處理策略、當前困境等），以期更貼近實務的討論。
課程目標	1. 以創傷知情的角度，認識常見的情緒障礙學生議題。 2. 介紹校園情緒衝突事件的處理原則。 3. 提供調節師生情緒壓力的因應策略。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【15：老師，我被霸凌了—談如何辨識及協助被霸凌的學生】

主題類別	2-1 師生關係、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適、7-1 輔導知能
課程名稱	老師，我被霸凌了—談如何辨識及協助被霸凌的學生
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1.了解霸凌的定義 2.霸凌的分類與現況 3.霸凌者與被霸凌者的特性 4.遇到霸凌如何處理 5.校園霸凌行為應負哪些法律責任
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【16：特殊生的正向管教】

主題類別	2-1 師生關係、3-2 系統合作、7-5 特殊生專長
課程名稱	特殊生的正向管教
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	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。 以線上方式進行，課前練習提問、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。
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	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	100 人

【17：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
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
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	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。 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。 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。 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。
建議對象	☐ 國高中老師 ☐ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	20 人

【18：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
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	60 人

【19：如何理解孩子在家庭與學校的人際互動】

主題類別	2-2 親師溝通、4-2 家庭關係與互動
課程名稱	如何理解孩子在家庭與學校的人際互動
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	吳銘儒 資深專輔教師
課程簡介	1.透過實際與影片案例討論家庭互動所造成的影響，以及在校園可觀察的行為樣態。 2.討論在實務現場中看到的學生樣貌，以及學習回應由於家庭影響所帶來的校園問題行為。
課程目標	1.學習家庭的樣貌及互動關係。 2.了解學生問題行為在系統中的成因與關係。3.認識互動系統所帶來的影響。
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	30-60 人

【20：親師對話指南：邀請家長成為我們的神隊友】

主題類別	2-2 親師溝通、4-1 親職教養、4-2 家庭關係與互動
課程名稱	親師對話指南：邀請家長成為我們的神隊友
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	2023 年多個教育團體針對中小學老師快樂程度進行調查，教師最不快樂的原因是學生家庭功能不彰，常有家長與學生無法溝通，卻盼望老師能管教。 本講座依據系統觀，以常見的學生家庭議題為例，介紹關係治療的技巧及知能，讓教師們得以應用於實際教學現場，以期建立可互動可合作的親師關係，以及緩解學生家庭功能不彰對其教學工作帶來的壓力。 * 邀請教師預先提供案例（例如案家樣態、學校處理策略、當前困境等），以期更貼近實務的討論。
課程目標	1.介紹常見的學生家庭議題以及處遇策略。 2.提升親師對話的品質，達成「一節課結束」的親師會談。 3.調節親師關係的衝突，促進對話的共識。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【21：小心家庭氣炸鍋——談親子溝通最佳攻略】

主題類別	2-2 親師溝通、3-1 溝通技巧、4-1 親職教養
課程名稱	小心家庭氣炸鍋——談親子溝通最佳攻略
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	在校園裡我們發現家庭功能會影響學生人格發展及就學穩定性，我們在學校協助學生情緒管理，但常常他們回到了家與父母溝通時出現許多衝突而影響學習，如何讓家長知道溝通目的是為傾聽雙方的聲音，還非要孩子全然聽大人的是不小的工程，不同的世代有著不同的語言，親師溝通時協助他們了解親子溝通障礙，找到雙方能對話的空間，讓良好的溝通方式增進親子彼此間的感情，有利於學生的穩定學習及健康的人格發展。
課程目標	1.認識青春期的孩子 2.為何需要親子溝通 3.溝通技巧與地雷
建議對象	☒ 國高中老師 ☐ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	實體 30 人/線上不限

【22：用藝術與孩子談心-情緒互動地圖】

主題類別	2-2 親師溝通、3-1 溝通技巧、4-1 親職教養
課程名稱	用藝術與孩子談心-情緒互動地圖
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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，理解幼兒情緒發展、開啟彼此支持的學校生活。對成人而言，當注意到日常的情緒地景時，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，堆砌良性互動的基石。陪著孩子一起經驗喜悅、憤怒、哀傷、恐懼，小寶貝的情緒高低起伏，透過大人回顧童年與成長經驗，將成為最佳補給站。 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。
課程目標	希望可以透過課程幫忙教師應用與學習多元的藝術媒材，貼近跟了解孩子們的內在情緒地圖與世界，帶著這些裝備知道每個情緒互動的面貌，也成為理解的基石。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	40-50 人

【23：啟動父母的心智化：心智化在親職諮詢中的應用】

主題類別	2-2 親師溝通、4-1 親職教養、7-1 輔導知能
課程名稱	啟動父母的心智化：心智化在親職諮詢中的應用
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	本講座將探討「心智化」概念，並深入分析其在親子關係中的重要性。心智化指的是能夠理解自己與他人的思想、情感、需求與意圖的能力，對於父母而言，心智化能幫助他們更有效地理解孩子的行為、情感和需求，進而促進親子間的溝通與情感聯繫。本講座將介紹心智化對孩子在發展上的重要性，幫助參與者可協助父母學會從孩子的角度理解其行為。
課程目標	1. 了解心智化在親職諮詢中的應用 幫助參與者理解如何將心智化概念融入親職諮詢，協助父母提升對孩子情感與行為的理解。 2. 學習有效溝通技巧以促進親職合作 教導參與者如何運用心智化技巧與父母進行積極溝通，促進親職諮詢過程中的協作與信任建立。 3. 建立合作性的諮詢關係 指導老師如何運用心智化建立支持性與同理的諮詢關係，幫助父母更可以
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【24：佳哉！有你有我 - 促進親師合作與溝通】

主題類別	2-2 親師溝通、3-1 溝通技巧、4-1 親職教養
課程名稱	佳哉！有你有我 - 促進親師合作與溝通
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	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。我們的視角，有時候跟家長看到的不一樣，尋求合作共識，是這場講座希望帶領我們一起前進的方向。
課程目標	1.協助教保服務人員更能了解 3-6 歲家長的狀態、需求和教養上的困難，搭配適度引導技巧，協助家長更能經營親子關係。 2.協助教保人員在繁忙的工作中，能自我照顧，增進情緒調節能力。
建議對象	☐ 國高中老師 ☐ 國小老師 ■幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他
課程人數上限	30-40 人

【25：我家有隻山道猴子 - 特殊兒童身心發展與班級經營】

主題類別	2-3 班級經營、7-5 特殊生專長
課程名稱	我家有隻山道猴子 - 特殊兒童身心發展與班級經營
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳銘儒 資深專輔教師
課程簡介	1.藉由案例分享討論協助與輔導策略：說明在班級中可以協助與處遇的方向，以及與各系統間的合作方式。 2.透過合作策略與處遇方法，協助教師了解各種資源運用方式。
課程目標	1.認識理解兒童身心發展的常態與偏差。2.認識班級中的特殊生與班級輔導策略。 3.瞭解系統各個專業的協助目標與方法。
建議對象	☐ 國高中老師 ■國小老師 ☐ 幼稚園老師 ■輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	40 人

【26：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
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	20 人

【27：正向心理學運用於班級經營】

主題類別	2-3 班級經營
課程名稱	正向心理學運用於班級經營
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	吳銘儒 資深專輔教師
課程簡介	瞭解優勢特質，並且學習在班級中運用的小技巧，連結家長、教師與學生的優勢，並且運用到生活中，嘗試找到學習的意義，並且創造人際互動的幸福。
課程目標	1.認識理解健康與正向心理學。 2.認識班級中的正向經營策略。 3.學習建立兒童復原力目標與方向。
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	30~60 人

【28：聽懂你，理解我—優化溝通品質講座】

主題類別	3-1 溝通技巧、3-2 系統合作、3-3 職場人際界線
課程名稱	聽懂你，理解我—優化溝通品質講座
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	在人際互動中常需要溝通，但要怎麼更能掌握溝通的細節，讓我們能更注意他人說話時的「眉角」，懂得他人表面語言下隱藏的情緒、想法，以更清晰具體又不失柔和地訴說自己的立場，讓溝通可以更流暢，交流更順利。
課程目標	1.透過目前常見的溝通型態，藉此檢視自身人際型態。 2.運用同理心技巧，幫助學員更能掌握溝通中各樣訊息，藉此更理解他人，也能用他人能理解的方式表達內心想法，增進溝通品質。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	線上 250 人、實體 100 人內

【29：非暴力溝通的二三事】

主題類別	3-1 溝通技巧
課程名稱	非暴力溝通的二三事
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	馬學顯 諮商心理師
課程簡介	職場衝突可說是在職涯中的一大考驗，衝突一定有它的意義，提醒著我們需要去正視關係中的一些議題。爭執很常源於對工作上的在意，但也可能是對於現狀的不滿或是彼此有著相異的期待。 本次課程讓學員嘗試著辨別在職場關係中衝突的種類，並透過課程練習著一些衝突溝通的技巧，讓吵架不只是吵架，而是讓關係能更往前進一步的工具，並讓工作更能順暢進行！
課程目標	1.辨別職場中衝突種類。 2.覺察自己在職場中的溝通模式。 3.瞭解如何運用非暴力溝通技巧於職場衝突及溝通。 4.進行演練以更熟悉非暴力溝通相關技巧。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	無特殊限制

【30：職場防身術—預防霸凌人人有責】

主題類別	3-1 溝通技巧、3-3 職場人際界線、3-4 職場霸凌
課程名稱	職場防身術—預防霸凌人人有責
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	根據研究，一般人離職最常見的原因之一是人際關係困擾。本場講座希望能協助大家透過小我營造職場關係，避免霸凌事件，促進大我和諧，創造友善職場環境。
課程目標	1.檢視常見的職場溝通困境，探索合適的因應之道。 2.討論影響職場人際關係的要素，思考如何保護人我界限，預防霸凌。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	線上 250 人、實體 100 人內

【31：合作與分裂-亞斯與過動生校園系統合作困境】

主題類別	3-2 系統合作、7-5 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
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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漸增，在協助孩子、家長中常遭遇許多困難，學校系統合作也常陷入困境，造成輔導、特教、導師與行政之間的挑戰，課程將透過實務經驗的分享討論，協助學校建立有效合作系統，降低相關人員的耗損。
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	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☒ 其他：國小行政與特教老師
課程人數上限	40 人

【32：校園系統健康操，學習「校園系統合作」事半功倍的秘訣】

主題類別	3-2 系統合作
課程名稱	校園系統健康操，學習「校園系統合作」事半功倍的秘訣
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	林俊廷 諮商心理師
課程簡介	「系統合作」在近年愈發受到校園輔導工作之重視。在學校裏頭，我們需要跟導師、家長、學務處、特教、社工，甚至校門警衛、義工媽媽等複雜且跨專業的人員互動合作。多元的背景使你們在合作的過程中可能碰到各樣挑戰：會七嘴八舌難以協調彼此任務；會有人互相推託、指責；會有人承攬了許多任務最後卻難以達成。 所以系統合作到底是什麼？不就是搞好職場人際關係就好嗎？ 系統合作不是鬧著玩，是一項「專業能力」，需要具備評估、對話與計畫實踐的能力。 本課程內容涵蓋以下層面： 1.校園系統合作的重要原則、實踐系統合作的價值跟意義。 2.解析校園系統合作相關疑難雜症，如何解決？例：如果問題不是出在孩子身上，而是在轉介者或是其他工作夥伴身上怎麼辦？ 3.運用模擬案例，實際進行一次跨專業人員的校園系統合作個案會議。
課程目標	1.合作原則：幫助學員理解「校園系統合作」重要原則概念，包含常有的誤解與正確的期待。 2.評估能力：藉著模擬案例引入系統合作之工作視框：如何評估現有資源、制定目標、形成初步計畫，使學員具備校園系統合作初步評估能力。 3.實際操演：運用模擬案例進行個案會議，使學員初步練習運用校園系統合作概念進行跨專業討論。
建議對象	■國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他_____
課程人數上限	10 人

【33：加一點情緒就擋不住-職場情勒的自我保護】

主題類別	3-3 職場人際界線 3-4 職場霸凌
課程名稱	加一點情緒就擋不住-職場情勒的自我保護
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	這幾年，情緒勒索成為我們的慣用詞，我們或許知道甚麼情況下是情緒勒索的表現，但卻不知道該怎麼面對勒索的現場。特別在職場情境中，更是感到無力。
課程目標	1.甚麼是情緒勒索 - 辨識職場中的情緒勒索 2.找到自己應對情緒勒索的方式 3.幫助老師們看清楚職場的情緒勒索，也找到自己的力量來面對困境。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☒ 其他：主管階層
課程人數上限	250 人

【34：撐著他，也接住自己-談職場人際界線與自我照顧】

主題類別	3-3 職場人際界線、5-2 壓力調適、7-1 輔導知能
課程名稱	撐著他，也接住自己-談職場人際界線與自我照顧
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	劉宇庭 諮商心理師
課程簡介	在教師的生涯中經常需面臨自身生活與工作上付出盡責的平衡，容易在自我要求與負責任的壓力下，過度消耗自己。自我照顧不僅是去做「療癒」的事情，也包含在複雜又艱難的壓力下嘗試鬆綁，並練習建立彈性又健康的人際界線。透過議題講述與討論，協助教師在盡到教育、照顧好學生之餘，能好好疼惜自己。
課程目標	1.認識影響我們難以鬆綁的信念與價值觀。2.認識「人際界線」真正的意義與在溝通上的重要性。3.認識情緒調適、紓解壓力與對自己仁慈的方法。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	無限制

【35：好好在一起，也好好說再見—運用家庭系統觀點發展情緒獨立】

主題類別	4-1 親職教養、4-2 家庭關係與互動、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	好好在一起，也好好說再見—運用家庭系統觀點發展情緒獨立
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	羅仁鴻 諮商心理師
課程簡介	在這場講座我會簡單介紹家庭系統理論，說明家庭裡的情緒是如何累積、卡住形成關係衝突，並介紹消化情緒的方法，練習發展情緒獨立的能力，於是我們能稍微不被關係裡的情緒卡住，隨心所欲自由的靠近，好好在一起，或不帶罪惡的離開，追求當下想要的目標，不論關係是近是遠，情緒或濃或淡，好的能量與情感，依然在心底～
課程目標	1.以家庭系統理論為骨幹，說明發展情緒獨立的價值。 2.結合創傷知情與普通心理學，介紹接納情緒的練習方式。 3.個人經驗分享。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【36：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
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☒ 其他：社區民眾
課程人數上限	講座 100 人、工作坊 10-12 人

【37：家庭是孩子探索世界的安全堡壘】

主題類別	4-1 親職教養
課程名稱	家庭是孩子探索世界的安全堡壘
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	龔頌美 諮商心理師
課程簡介	家庭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。當孩子在外面受挫受傷，可以回來得到安慰與鼓勵，恢復信心得著能力重新出發。本課程透過短影片的觀賞與講析，協助學員學習成為足夠好的父母。
課程目標	1. 協助學員覺察自己對安全堡壘的期待和需求。 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。 3. 協助學員學習成為足夠好的父母。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他____
課程人數上限	實體課程人數 10 - 50 人

【38：以愛之名，我與家的關係 - 心理劇工作坊】

主題類別	4-2 家庭關係與互動、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	以愛之名，我與家的關係 - 心理劇工作坊
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	本活動在協助教師們探索自己的原生家庭，透過心理劇的技巧，在安全的氛圍下探索自己和家人的連結，透過演劇練習，也發展出與家人互動，但也能讓自己安在的模式。 本活動適合： 1. 想梳理和家人之間的關係。 2. 想找到和家人互動的方式。 3. 想嘗試修復和家人的連結。
課程目標	1. 探索與原生家庭的關係。 2. 找到和原生家庭相處的方式。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	12 人

【39：整合家庭系統理論與創傷知情觀點談情緒照顧與關係修復】

主題類別	4-2 家庭關係與互動、5-1 情緒管理
課程名稱	整合家庭系統理論與創傷知情觀點談情緒照顧與關係修復
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	羅仁鴻 諮商心理師
課程簡介	1.以家庭系統理論，介紹情緒消化系統觀點，說明情緒是如何在系統中流動、累積、卡住，形成各類關係症狀。 2.以創傷知情觀點，說明情緒急救並非消除情緒感受，而是在於擴展心理空間，因此要救的不是情緒，而是心理容器。 3.以普通心理學「生理、心理、人際」之情緒調適模型，以及危機介入觀點「暫停技術」的運用，說明情緒急救的具體策略。 4.具備創傷知情及情緒急救知能後，回到家庭系統理論，說明如何以去三角技術處理系統中僵化的三角關係問題。
課程目標	以創傷知情觀點說明改變對待情緒的態度，以家庭系統理論說明降低傷害與修復關係的方法。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【40：工作充電站：談工作耗竭與身心恢復術】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	工作充電站：談工作耗竭與身心恢復術
課程形式	☐ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	吳銘儒 資深專輔教師
課程簡介	在工作當中是否感覺到疲憊、耗能，這時候我們有一些恢復的方式，一起思考如何在百忙中充電，並且將生活中的小空檔當作自己回復的時間，時刻關注自己身心才能為自己身邊的人加油打氣～
課程目標	1. 瞭解自己的恢復模式 2. 觀察生活中有意義的時刻 3. 瞭解自身韌力
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	100 人

【41：壓力山大也沒關係，和壓力共處的方式】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	壓力山大也沒關係，和壓力共處的方式
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	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，並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。
課程目標	1. 覺察自身壓力狀態。 2. 學習適合自己的壓力因應技巧。 3. 認識壓力所造成的身心反應，並了解過勞對身心狀態的影響。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	無

【42：焦慮風暴來襲：認識、理解並調適因應焦慮】

主題類別	5-1 情緒管理 5-2 壓力調適
課程名稱	焦慮風暴來襲：認識、理解並調適因應焦慮
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	劉宇庭 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1.從生理角度認識焦慮的面貌 2.理解焦慮與人們追求之間的關聯，看見意義 3.學習面對焦慮有效的處理、因應策略
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	無

【43：看見自己-心理位移書寫療癒之旅】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	看見自己-心理位移書寫療癒之旅
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	林宇池 諮商心理師
課程簡介	「心理位移」概念由金樹人老師於 2005 年提出，在心理位移的書寫過程中，我們將透過敘說自己的經驗，成為事件的旁觀者，而當我們與自我拉開距離後，將有機會重新看見自己、從不同的角度思考這個經驗，並賦予經驗新的理解與意義。
課程目標	1.『心理位移』介紹 2.『心理位移』實作練習 3.討論與分享
建議對象	☒ 國高中老師 ☐ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他 _____
課程人數上限	實體 40 人、線上 250 人

【44：尋回久違的舒心好眠 -- 談身心靈的自我照顧】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	尋回久違的舒心好眠 -- 談身心靈的自我照顧
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	龔頌美 諮商心理師
課程簡介	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，長期壓力也讓身心出現症狀。本課程藉由填寫量表和深呼吸身體掃描，協助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自我照顧的小撇步，協助將焦點從外在轉回照看自己，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	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他 _____
課程人數上限	實體課程人數 10 - 50 人

【45：做自己情緒的主人】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	做自己情緒的主人
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	身心平衡是近期越來越被重視的議題，也反映現代人所面臨的困難。校園中，老師不只要專注於教學，更需要處理學生的大小事。而孩子們在成長中遭遇的困難與挑戰越來越複雜與棘手，可以想像，教師在身心上一定承受更大的壓力，這些壓力不只威脅老師們的身心健康，也影響老師與孩子、家長、同仁間的互動與相處，因此本課程期待藉由理論分享與實務練習，幫助老師覺察壓力對於身心健康與人際互動的影響，進而學習如何自我照顧與調適。
課程目標	1.透過理論介紹身與心的連結與關係。 2.藉由自我覺察，辨識壓力徵兆，進一步認識壓力與情緒對於身心反應以及人際互動的影響。 3.透過自我放鬆練習，學習如何調適情緒與壓力。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	60-250 人

【46：教師的情緒管理與身心自我照顧】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	教師的情緒管理與身心自我照顧
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	徐苑庭 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1、認識情緒的功能與情緒管理技巧 2、覺察身心狀態與建立自我照顧的習慣
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	無上限

【47：與精油一起尋找你的睡眠法寶】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	與精油一起尋找你的睡眠法寶
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	林宇池 諮商心理師
課程簡介	失眠的你還在數羊嗎？睡前喝溫牛奶真的助眠嗎？歡迎重視睡眠品質的你加入，雖然我們無法證實各種偏方的真偽，但我們擁有許多旅伴跟療癒香氣陪伴，讓我們從「為自己的睡眠負責」開始，踏上尋找睡眠法寶的旅程吧！
課程目標	經由睡覺習慣的檢視，找到失眠障礙並透過探索適合自己的方式，改善睡眠品質。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	20 人

【48：擁抱不完美，接納「夠好」的我】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	擁抱不完美，接納「夠好」的我
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	林宇池 諮商心理師
課程簡介	完美主義讓我們追求更好的成就，卻也可能因過度在意錯誤、陷入「我是不是不夠好」的自我懷疑。月亮的陰晴圓缺都有它的美，當我們開始欣賞自己的陰晴圓缺，便也能活在當下，與自我更加靠近，接納真實的自己。
課程目標	透過「重新看見自己」的練習，與「完美主義的自己」好好相處，擁有身心健康的生活。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【49：指尖上的自然療癒力—捏一棵苔球植物•畫一座心中森林】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	指尖上的自然療癒力—捏一棵苔球植物•畫一座心中森林
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	林巧心 講師
課程簡介	植物是來自大自然的禮物，是最自然的療癒力，認識植物並親手捏製苔球，從手作過程中接觸土壤與植物，感受大自然，並以柔和療癒的和諧粉彩，結合乾燥植物，創作屬於自己的一片森林，專注在指尖上，投入在色彩裡，在過程中自我覺察，一起來一場沉浸式的植物與繪畫體驗。
課程目標	透過大自然的療癒力帶來生活中的療癒和紓壓，也透過親身的體驗去感受壓力在體內的釋放與緩解。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	20 人

【50：覺知，啟動—談自我情緒與調節】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	覺知，啟動—談自我情緒與調節
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	鄭人宜 諮商心理師
課程簡介	我們身處的環境越來越艱困，日常生活也每況愈下，家長和學生的狀況也越來越多元，讓人侷促不安。在繁忙教學現場中，有時不小心就情緒失控，情緒失控帶來的影響，有時甚至比事件本身更不容易處理，在這堂課中會陪伴大家辨識身心容納之窗，並運用簡單的方法建立專屬的情緒調節資料庫，讓身心回到舒適、平穩的狀態。
課程目標	透過學習如何辨識情緒，讓身心對於情緒不再陌生，而是慢慢理解跟開啟對話共存的選擇，逐漸回到舒適自在的狀態。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	40-50 人

【51：身體覺察與放鬆】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	身體覺察與放鬆
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	徐苑庭 諮商心理師
課程簡介	1.自律神經與壓力概論 2.紓壓技巧實作 3.身心覺察與分享
課程目標	1.認識壓力，覺察自身壓力狀況。 2.學習自我照顧與紓壓技巧
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☒ 其他 <u>一般家長或學生</u>
課程人數上限	30 人以下，實際視場地而定

【52：情緒覺察與粉彩】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	情緒覺察與粉彩
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	徐苑庭 諮商心理師
課程簡介	1.情緒概論 2.紓壓粉彩體驗 3.自我覺察練習與分享
課程目標	1.認識情緒，了解自己的情緒功能。 2.增加情緒出現時的自我覺察力。 3.學習自我照顧、緩解壓力。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☒ 其他 <u>一般家長或學生</u>
課程人數上限	30 人以下，實際視場地而定

【53：紓壓防護罩】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	紓壓防護罩
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	林志軒 諮商心理師
課程簡介	教職工作中常有各種繁瑣的事務得處理，日常生活或網路社群也時常讓我們心力憔悴，並影響著我們的生活品質。本課程的目標在認識壓力，思考常見的紓壓方式，以及豐富生活中的好資源來幫助自己。
課程目標	1.認識壓力的來源，以及對生活的影響。 2.練習紓壓放鬆的技巧。 3.豐富生活中的舒壓好資源。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	40 人

【54：讓疲憊的身心喘口氣~芳香療癒之旅~】

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~芳香療癒之旅~
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	曾晴 諮商心理師
課程簡介	1. 芳香療法基礎知識介紹及精油品質辨別。 2. 常見精油認識及體驗。 3. 調配屬於自己獨一無二的自我照顧精油配方。
課程目標	透過認識大自然的禮物「精油」、「純露」、「植物油」，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。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	50 人

【55：網路世代看不見的傷痕-認識數位性別暴力】

主題類別	6-1 性別平等
課程名稱	網路世代看不見的傷痕-認識數位性別暴力
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	隨著網路及 3C 產品的普及，數位性別暴力的情況也層出不窮。透過認識各種網路性別暴力的型態，來提高警覺並避開風險。同時介紹與網路性別暴力的相關法規，認識理解那些法律提供被害人的保障。最後說明網路的相關協助資源。
課程目標	1.認識網路/數位性別暴力的各種型態。 2.相關法規介紹。 3.網路協助資源。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	50-80 人

【56：從電影「無聲」認識校園性平事件】

主題類別	6-1 性別平等
課程名稱	從電影「無聲」認識校園性平事件
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	跟著電影「無聲」中的情節逐步認識校園性平事件的處理流程，並介紹校園性平事件相關法規。同時說明身體自主權及身體界線的相關概念。
課程目標	1.認識及瞭解校園性平事件的處理流程。 2.認識及瞭解身體自主權在人際互動中的應用。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	50-100 人

【57：看見創傷是療癒的開始：性創傷倖存者的理解與陪伴】

主題類別	6-1 性別平等
課程名稱	看見創傷是療癒的開始：性創傷倖存者的理解與陪伴
課程形式	☐ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	徐藝溶 諮商心理師
課程簡介	近年許多 metoo 事件，讓人們更加重視性創傷的議題。面對遭遇過性創傷的學生，老師們或許想要關心，卻不知道怎麼做才適當？在這場研習中，我們將看見性創傷對人們身心健康和社會生活的影響，學習陪伴受傷的當事人時，可以如何安頓自己、安全回應，讓我們一起成為創傷知情的陪伴者。 *本講座分享之實務經驗，較適用陪伴高中以上(含)的性創傷倖存者。 *本場研習不涉及性暴力/性平相關之法規、通報等內容，若期待瞭解相關資訊，建議另尋其他課程。
課程目標	1.認識創傷反應，理解性創傷如何影響個人的內在行為與外在表現。 2.認識創傷知情的回應方式，避免二度傷害。
建議對象	☒ 國高中老師 ☐ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【58：看不到不表示不存在--身心障礙生被忽略的"性"】

主題類別	6-1 性別平等、6-2 多元性別相關、7-1 輔導知能、7-5 特殊生專長
課程名稱	讓看不到不表示不存在--身心障礙生被忽略的"性"
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	透過暖身活動帶領教師進行性價值觀的反思，並說明與身心障礙者及性別平等的相關法規。接著以相關新聞及影片呈現身心障礙者能遇到的性困境，最後介紹身心障礙學生性平教育的通用原則。
課程目標	1. 自我性價值觀的梳理。 2. 認識身心障礙者及性別平等的相關法規。 3. 了解身心障礙學生性平教育的通用原則。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	50-60 人

【59：多元性別的真相-在同志機構擔任志工的那些日子】

主題類別	6-2 多元性別相關
課程名稱	多元性別的真相-在同志機構擔任志工的那些日子
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	馬學顯 諮商心理師
課程簡介	透過講師在同志機構擔任志工的 7 年經驗，解答各位學員們對於多元性別的疑惑以及與成員分享如何運用在輔導工作上。 多元性別是複雜交織的議題，唯有多去理解和接觸，才有機會更認識當中不同的各種族群。
課程目標	1.認識多元性別。 2.輔導經驗分享。 3.多元性別學生相關輔導技巧。 4.釐清成員們對於多元性別的疑惑。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【60：認識多元性別與自我認同歷程】

主題類別	6-2 多元性別相關
課程名稱	認識多元性別與自我認同歷程
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	林伯聰 諮商心理師
課程簡介	認識多元性別相關新知並了解多元性別者自我認同的獨性之處。
課程目標	認識多元性別、了解自我認同歷程、了解多元性別者的自我認同對於多元性別者的影響及助人者所能提供的協助。
建議對象	☒ 國高中老師 ☐ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【61：你為什麼連話都說不清楚 - 探索那些在親密關係中的難言之癮】

主題類別	6-3 親密關係
課程名稱	你為什麼連話都說不清楚 - 探索那些在親密關係中的難言之癮
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	「有什麼想法和需求就說出來啊，不然我怎麼知道你要什麼？」、「你倒是說清楚啊，到底要怎麼做？」在親密關係中你是否有這樣的苦惱，不曉得如何讓另一伴說出真實心聲，以促進溝通？希望能透過這個講座，陪伴你一起更認識你的另外一半，以促進溝通。
課程目標	1.探索在親密關係中的溝通困境，增加對自身親密關係互動樣貌的覺察。 2.檢視自身和伴侶親密需求的差異，以及伴侶在表達上的困難，增進對伴侶的理解，以促進溝通。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	線上 250 人，實體 100 人以內

【62：幸福關係？情緒與自我照顧的秘訣】

主題類別	6-3 親密關係
課程名稱	幸福關係？情緒與自我照顧的秘訣
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	林杰勳 諮商心理師
課程簡介	藉由演講的方式討論關係中的本質在一個人及兩個人的樣態，並且回到自身去感受自己要的是什麼。
課程目標	1. 了解幸福關係。 2.了解關係的本質與目的。 3.了解一個人的幸福與限制。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	40 人

【63：我們的性怎麼了？關係中如何談性】

主題類別	6-3 親密關係
課程名稱	我們的性怎麼了？關係中如何談性
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	林杰勳 諮商心理師
課程簡介	這是一堂實用的自助也助人的課程，內容關於「關係中如何談性」，包括如何開啟性話題、討論性腳本及幻想，以及性活動後的分享，藉由這個課程可以協助自己檢閱關係中的性，期許可以更多的在關係中享受性的可能。並且也可以當作跟服務對相討論性話題的方式。
課程目標	1. 如何開啟性話題。 2. 如何討論性腳本與幻想。 3.如何進行性活動後的分享。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	100 人

【64：親愛的，這不是愛情 - 親密暴力防治】

主題類別	6-3 親密關係
課程名稱	親愛的，這不是愛情 - 親密暴力防治
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	1.了解界限和權控觀念 2.認識跟蹤騷擾法 3.親密暴力的認識與防治
課程目標	1.探索親密關係界限，並學習自我保護。 2.透過跟蹤騷擾法規及性別暴力的認識，增進親密暴力防治觀念。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他 社區民眾
課程人數上限	講座 100 人、工作坊 10-12 人

【65：看見孩子心理的傷-成為創傷知情者】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	看見孩子心理的傷-成為創傷知情者
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1.認識創傷。 2.學生輔導策略。 3.助人者的自我照顧。
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	50-80 人

【66：走出虛擬迷霧：談青少年網路成癮防治】

主題類別	7-1 輔導知能、7-4 青少年發展
課程名稱	走出虛擬迷霧：談青少年網路成癮防治
課程形式	☐ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	本講座將聚焦於青少年網路成癮問題，並特別探討其與青少年心理與生理發展的關聯。內容將分析青少年處於快速發展的階段時，如何因成長需求、情緒變化及同儕影響而更容易受到網路的影響。我們將幫助教師了解這些發展特徵如何影響學生對網路的依賴。此外，講座還將引導教師在尊重青少年成長特質的同時，如何協助他們建立健康的數位使用習慣。
課程目標	1.深入理解青少年發展與網路成癮的關聯 幫助教師掌握青少年身心發展特徵，了解這些特徵如何影響他們對網路的依賴與成癮風險。 2.強化師生間的對話與關懷，支持青少年正向發展 指導教師與學生建立開放的溝通渠道，了解學生的情感需求，並在面對網路成癮問題時提供情感上的支持與理解。 3.促進學校在網路成癮防治中的整體協作 鼓勵教師與家長、輔導人員合作，共同為學生創建一個全面支持的環境，幫助學生健康成長，遠離網路成癮。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【67：遊戲治療的開端：評估與設置的關鍵步驟】

主題類別	7-1 輔導知能、7-3 幼兒與兒童發展
課程名稱	遊戲治療的開端：評估與設置的關鍵步驟
課程形式	☐ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	本講座將介紹遊戲治療的核心概念，並深入探討如何進行有效的評估與環境設置，以提升治療效果。內容將幫助專業人員了解如何選擇適合的遊玩工具，評估個案的需求與治療進度，以及如何根據這些評估結果設置合適的遊戲治療環境。此外，講座中將針對遊戲空間的設置到選擇遊玩材料進行分享與實務討論。
課程目標	1.提升遊戲治療的評估能力 學習如何運用評估來確認學生的需求與特質，並規劃協助方向。 2.學會設置有效的遊戲治療環境 教導參與者如何創建支持治療的遊戲空間，並選擇合適的遊玩材料來促進個案的身心發展。 3. 學會利用遊玩促進治療關係的建立 說明遊玩在建立信任關係、增進治療效果中的作用，幫助參與者理解如何利用遊玩促進積極的治療互動。
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【68：心智化取向遊戲治療(MBT-C)基本理論與技巧】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	心智化取向遊戲治療(MBT-C)基本理論與技巧
課程形式	☐ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	本課程將會說明以心智化為基礎的兒童心理治療模式的運用，以及理論背後的思維與架構。MBT-C 不只借鑒了傳統的心理動力學原則，並納入依附理論與其他發展及心智化的相關實證研究，讓實務工作者們能了解心智化的基本概念，以及可如何在工作上如何運用這樣的概念來協助親職教養，引導家長與兒童能培養出對內在經驗的反思能力，進而調節情緒與不當行為
課程目標	1.了解心智化的基本概念與發展階段 2.探討心智化的發展不良與崩解，以及可如何在實務上進行協助 3.說明 MBT-C 的評估歷程及助人工作者的態度 4.概述 MBT-C 與兒童及家長的工作歷程
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	100 人

【69：陪伴傷痕累累的心—協助青少年度過自傷自殺危機】

主題類別	7-1 輔導知能、7-2 自殺防治
課程名稱	陪伴傷痕累累的心—協助青少年度過自傷自殺危機
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	曾晴 諮商心理師
課程簡介	1.了解青少年自傷、自殺現況、澄清迷思與心理動力 2.認識青少年常見的情緒困擾、憂鬱症徵兆 3.陪伴青少年度過生命幽谷的方法
課程目標	透過理解青少年的心理困境、自傷自殺的身體心理機制，期待能及早預防憾事發生，並學習陪伴這些生命度過風暴的方法。
建議對象	☒ 國高中老師 ☐ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	不限

【70：成癮與心理健康】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	成癮與心理健康
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	林杰勳 諮商心理師
課程簡介	成癮的不同樣態介紹，以及心理健康與成癮的關係。並且從創傷知情角度介紹如何回應成癮學生的狀態。
課程目標	了解成癮及成癮議題，並且了解如何進行治療
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	40 人

【71：情緒障礙的處遇與危機處理】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	情緒障礙的處遇與危機處理
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	林杰勳 諮商心理師
課程簡介	情緒障礙及危機的介紹，並且藉由活動及討論來建立可行的回應學生方式。
課程目標	了解情緒障礙以及危機的定義，並且了解不同的老師在回應學生時可以的方向
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	30 人

【72：催眠如何處理壓力】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	催眠如何處理壓力
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	林杰勳 諮商心理師
課程簡介	藉由體驗催眠的過程去了解如何處理壓力。
課程目標	1.了解壓力 2.了解催眠 3.學習催眠技術處理壓力
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	20 人

【73：與孩子一起遊戲—與兒童在遊戲中成長的分享與反思】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	與孩子一起遊戲—與兒童在遊戲中成長的分享與反思
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	林志軒 諮商心理師
課程簡介	課程簡介：兒童的語言表達雖然不像成人一般，但孩子往往會藉由遊戲自然的表達內心的感受與困擾，並在遊戲過程中提升正向情緒、加強創造性思考、問題解決與人際互動等各方面的能力。不過有時候提到遊戲或玩耍時，內心可能還是有許多擔心和疑惑，這也是很正常的。所以本課程的目標是透過講師的自身經驗分享搭配文獻資料的整理，帶領學員一同認識遊戲，遊戲何以能促進成長，以及釐清想到遊戲時會有的疑慮。 進行方式：以講師分享為主，並適時邀請學員分享與討論 進行時長：1.5 小時或 2 小時皆
課程目標	認識遊戲 想到遊戲時，常見的擔心與疑慮 協助自己在好狀態中與孩子互動 遊戲如何促進成長
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	16 人

【74：如果你也聽說：面對自殺訊息該如何協助】

主題類別	7-1 輔導知能、7-2 自殺防治
課程名稱	如果你也聽說：面對自殺訊息該如何協助
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	劉宇庭 諮商心理師
課程簡介	在校園現場最擔憂害怕的安全問題，我們既希望能盡快處理，也害怕「做錯怎麼辦」。 透過理論與實務經驗的分享，協助教師認識自殺自傷風險的樣貌、破除令人困惑的迷思或誤解、試著理解其中的需求，並任次校園系統中每個人提供的協助與支持，共同成為學生的安全防護網。
課程目標	1.認識自殺自傷風險的樣貌 2.了解學生背後可能的心理需求 3.認識校園系統各自的功能與角色 4.認識何時需要更專業的協助
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	30 人

【75：開啟心世界：創傷知情眼光的學生輔導工作】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	開啟心世界：創傷知情眼光的學生輔導工作
課程形式	☐ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	徐藝溶 諮商心理師
課程簡介	來到老師面前需要輔導的學生，可能正在經歷他們人生中的挫折或低谷，如果我們可以對他的身心狀態多一份理解，將有助於預防他們遭遇的壓力，最終變成他們生命中的創傷。本課程將從理解「人」開始，探討創傷如何形成、如何辨識，也提供在輔導工作中回應學生、避免二度受創的原則與方法。
課程目標	1.理解創傷相關知識 2.辨識創傷反應 3.認識回應創傷、避免二度受創的原則與方法
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【76：自殺防治接住了誰？】

主題類別	7-1 輔導知能、7-2 自殺防治、2-1 師生關係
課程名稱	自殺防治接住了誰？
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	邱璽霖 諮商心理師
課程簡介	自傷/自殺是如何成為一件需要「防治」的事情？ 當一件自傷/自殺事件發生在校園、社會裡，究竟激起了什麼樣的焦慮漣漪？ 讓我們一起來思考如何探尋、照顧藏在行為後的需求與傷痕！
課程目標	1.釐清自身與系統對於自傷/自殺的焦慮 2. 認識青少年自傷/自殺的影響因素 3. 發展與青少年重建關係的策略
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	15-30 人

【77：青春的暗號：解讀學生自傷行為的背後訊息】

主題類別	7-2 自殺防治
課程名稱	青春的暗號：解讀學生自傷行為的背後訊息
課程形式	☐ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	本講座以青少年自傷防治為主題，專為學校老師設計，旨在提供實用的知識與技巧，幫助教師在校園中更有效地支持有自傷行為的學生。內容將深入探討自傷行為的成因與背後的心理訊號，幫助教師辨識早期跡象，並學會如何以同理心進行溝通。此外，講座還將介紹校園中的預防策略與支持系統，強調建立安全、關懷的學習環境對於降低自傷風險的重要性。透過案例分析與實務分享，讓教師了解如何在不批判的前提下，成為學生生命中的支持力量，並有效協助他們尋求專業的幫助。
課程目標	1.提升教師對青少年自傷行為的認識 幫助教師了解自傷行為的常見成因、表現形式及其背後可能隱含的心理需求與情緒訊號。 2.強化教師的觀察與早期介入能力 教導教師如何及時辨識自傷行為的早期跡象，並以適當的方式進行介入與溝通，降低危機發生的風險。 3.提供有效的支持與資源策略 協助教師學會運用同理心與專業工具，為學生提供心理支持，同時引導他們接觸校內外的專業協助資源。 4.建立安全與關懷的校園環境 鼓勵教師創造一個開放且支持性的校園氛圍，促進學生的心理健康，並預防自傷行為的擴散。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【78：校園學生自我傷害辨識與防治處遇】

主題類別	7-2 自殺防治
課程名稱	校園學生自我傷害辨識與防治處遇
課程形式	☒ 實體課程 ☐ 線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	了解台灣目前整體的自殺問題現況，並介紹「看聽轉牽走」五大口訣，學習自助助人技巧，成為自助助人的生命捕手！
課程目標	1.破除自殺/自傷迷思。 2.認識「看聽轉牽走」五大口訣。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	50-80 人

【79：認識青少年自殺現象與因應策略】

主題類別	7-2 自殺防治
課程名稱	認識青少年自殺現象與因應策略
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	林伯聰 諮商心理師
課程簡介	透過實務經驗分享以及青少年相關族群概念的認識與討論，認識青少年自殺現象以及協助發展出在教育現場相對應的因應策略。
課程目標	認識青少年自殺現象與因應策略
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【80：校園自我傷害的因應與系統合作】

主題類別	7-2 自殺防治
課程名稱	校園自我傷害的因應與系統合作
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
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。 本課程將以理論與實務案例分享講述為主，約 90-120 分鐘。
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	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他 _____
課程人數上限	60-250 人

【81：情緒世界的螢光筆:從心智理論看兒童情緒發展】

主題類別	7-3 幼兒與兒童發展、4-1 親職教養
課程名稱	情緒世界的螢光筆:從心智理論看兒童情緒發展
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	學齡前的兒童開始展現對世界的好奇與探索，除了身體快速成長外，此時也是孩子內在心智發展的重要關鍵期，但過程中非常仰賴大人心智的餵養。藉由大人的理解與回應，孩子能有更好的準備因應團體生活的挑戰，經驗發現新事物的樂趣，並逐步建立對挫折的消化能力。
課程目標	1. 從心智發展理論介紹學齡前幼兒與學齡兒童的發展目標與心理機制。 2. 協助與提升第一線教師理解及回應孩子情緒的能力。
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	60 人

【82：成長的基石：如何支持 0-6 歲兒童的發展需求】

主題類別	7-3 幼兒與兒童發展
課程名稱	成長的基石：如何支持 0-6 歲兒童的發展需求
課程形式	☐ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	此講座將幫助參與者深入了解 0-6 歲兒童的發展過程，探索這一階段如何塑造孩子的身心基礎，並對其未來成長產生深遠影響。並協助參與者了解到這個年齡段的孩子如何學習、表達情感、與他人互動，以及他們對周圍世界的感知方式。此外，講座也將說明如何為兒童提供適合的學習和成長環境，並分享支持兒童發展的有效策略。
課程目標	1.了解 0-6 歲兒童的發展階段與關鍵特徵 幫助參與者掌握兒童在這一時期的身心發展過程，以及其重要關鍵。 2. 認識早期發展對未來的深遠影響 引導參與者了解此一關鍵時期成人所扮演的角色，學習如何創造有利發展環境。
建議對象	☐ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☒ 幼稚園老師 ☐ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	250 人

【83：青春期的心理大小事】

主題類別	7-4 青少年發展
課程名稱	青春期的心理大小事
課程形式	☒ 實體課程 ☒ 線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	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。本課程將以理論與實務案例分享講述為主，約 90-120 分鐘。
課程目標	1.從發展理論介紹青春期孩子的內外在變化。 2.提升教師對青春期孩子困境的理解，維繫與孩子的正向關係，讓孩子在老師們的支持下，能順利度過青春期的風暴。
建議對象	☒ 國高中老師 ☒ 國小老師 ☐ 幼稚園老師 ☒ 輔導老師 ☐ 其他_____
課程人數上限	60-250 人