

## 110 年 10 月教師支持方案活動計畫書

一、課程依據：依據 110 年桃園市教師諮商輔導支持方案工作計畫辦理。

二、課程目的：期望透過課程及講座協助教師們探索對親密關係及工作意義的自我覺察，並透過講座探討失眠議題，從自我照顧出發，促進教師身心全面的健康。

三、參加對象：桃園市所屬各級學校教師。

四、課程時間：110 年 10 月，共計課程 3 場，詳見課程表。

五、課程地點：使用 google meet，採取線上課程的方式進行

六、課程表：

| 日期           | 時間              | 活動名稱                               | 課程簡介   | 講師   | 預估人數 |
|--------------|-----------------|------------------------------------|--|--|------|
| 10/22<br>(五) | 19:00—<br>21:00 | 安家又立業—<br>親密關係的<br>衝突調適與<br>增溫秘方   | 這場講座將試著探討<br>一、理解如何因應親密關係之間常見的衝突挑戰<br>二、學習伴侶關係的情感增溫秘方<br>三、學習調節親密關係中所浮現的各種負向情緒的策略  | 林沛辰心理師<br>(芸光兒童與青少年性諮商中心 兼任心理師<br>荷光性諮商專業訓練中心團隊成員)         | 30 人 |
| 10/24<br>(日) | 14:00—<br>16:00 | 尋回久違的舒<br>心好眠 -- 談<br>照顧者的自我<br>照顧 | 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，覺察個人的心理壓力與辨識情緒負荷，並介紹在生活中可實際執行的身心靈自我照顧的小撇步，協助學員透過將關注的焦點從外在的人事物轉回照看自己，也嘗試調整自己原有的觀點、想法、生活態度和方式…<br>漸漸尋回「舒心」和「好眠」。 | 龔頌美心理師<br>(臺北市立大理高級中學 駐校<br>諮商心理師<br>格瑞思心理諮商所 兼任諮商<br>心理師) | 30 人 |
| 10/28<br>(四) | 19:00—<br>21:00 | 融入生涯建<br>構，收服難搞<br>小孩              | 本堂課將透過講述與實際活動體驗，引導老師們透過阿德勒取向的生涯建構方法，改善輔導學生時遇到的困難。同時，也在體驗活動的過程中釐清自身的價值觀與需求，讓工作與生活更有方向感。   | 蘇俊誠心理師<br>(職游職涯諮詢工作室／竹北<br>暖陽身心科診所 諮商心理師)                  | 30 人 |

報名須知:

1. 本次課程全程使用 Google Meet 進行，因此學員在活動時間須備有具語音通話、畫面通訊之可連線硬體設備（如：手機、電腦、平板），並在報名時留下可登入之帳號。
2. 本次課程名額有限，敬請踴躍報名，如人數過多，將以報名順序依次錄取。
3. 若在報名後因故無法參與，請在**三個工作天前**寄信告知，以利於通知候補。
4. 報名方式：<https://forms.gle/XZiUDTb5RVSb1W3p6>（即日起開放報名，報名至活動前一週，額滿為止）。