



桃園市 112 年度教師諮商輔導支持服務

校園研習計畫

-112 年心健中心講師名單/開課計劃書-



目錄

講座申請方式	-----	1
開課計畫書	-----	2
心理師/講師名單	-----	38

講座申請方式

研習講座/團體/工作坊開放申請

預計活動時間一個月前，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#86003

EMAIL：psycsupport@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
- 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

【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
講師姓名	葉倪秀 諮商心理師
課程簡介	時間：3 小時；進行方式：線上演講或實體講座 流程：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	<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	無限制

【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
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

【03：職涯拼貼故事】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	職涯拼貼故事
講師姓名	郭欣柔 諮商心理師
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 進行方式：工作坊(手作) ● 流程：整理對現處工作的看法，思考職業的期待與考量→透過剪紙拼貼將心中所想投射於創作之中→透過故事敘說具象化作品中的角色→以自我對話方式探索內心對於生涯及自我的規劃方向。 ● 時間：120 分鐘
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 盤點職涯發展的期許與限制 2. 接納對未來之擔憂，提升自我肯定之能力
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 type="checkbox"/> 其他 _____
課程人數上限	15-20 人

【04：專屬於你的靈魂徽章】

主題類別	1-2 專業認同、1-3 工作適應
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	<p>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。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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

【05：職涯流動—探索職場中的專長與特質】

主題類別	1-2 專業認同、5-2 壓力調適
課程名稱	職涯流動—探索職場中的專長與特質
講師姓名	郭欣柔 諮商心理師
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 進行方式：工作坊(手作) ● 流程：梳理所處領域所需的專業技能與特質→發覺自身的特質與能力→透過媒材具象化專業中的能力與能增強之處→透過沙化的流動性重新排列、思索職場上的個人樣貌。。 ● 時間：120 分
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理職場環境的需求與個人能力與能增進之技能。 2. 藉由活動及團體回饋，增進自我了解並提升自我效能與自信心
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	15-20 人

【06：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？
講師姓名	徐苑庭 諮商心理師
課程簡介	<p>➤ 總共 2.5~3 小時</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.情緒概論：為什麼會情緒失控？ 30mins 2.自我照顧：覺察與自我調節 60mins 3.辨識與互動技巧 60mins
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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>一般家長</u>
課程人數上限	無限制

【07：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	<p>➢ 依據媒合單位及對象之需求，預計進行 2 或 3 小時課程。</p> <p>透過議題講述、關係體驗活動及問答交流進行課程，在課程裏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。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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 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	60 人

【08：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
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	<p>➢ 依據媒合單位及對象之需求，預計進行 2 或 3 小時課程。</p> <p>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。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	60 人

【09：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"> 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	<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

【10：青春期的心理大小事】

主題類別	2-1 師生關係、4-1 親職教養
課程名稱	青春期的心理大小事
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	<p>➤ 本課程將以理論與實務案例分享講述為主，約 90-120 分鐘。</p> <p>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>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.從發展理論介紹青春期孩子的內外變化。 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	<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	40 人

【11：我們與惡的距離】

主題類別	2-1 師生關係、4-1 親職教養
課程名稱	我們與惡的距離
講師姓名	邱璽霖 諮商心理師
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 進行方式：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。 ● 總共時長：約 2 至 3 小時
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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	30-40 人

【12：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	<p>➢ 本課程將以理論與實務案例分享講述為主，約 90-120 分鐘。</p> <p>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。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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 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 人

【13：我想跟你靠近關係 - 初階工作坊】

主題類別	2-2 親師溝通
課程名稱	我想跟你靠近關係 - 初階工作坊
講師姓名	葉倪秀 諮商心理師
課程簡介	<p>時間：一天；進行方式：實體工作坊</p> <p>流程：運用薩提爾模式學習溝通，理解在壓力情境在我們常會有的不一致溝通模式。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.靠近你從理解自己的溝通模式開始 2.我是如何和你跳著雙人芭蕾舞
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	16 人

【14：與班級共舞 - 班級經營與親師生關係】

主題類別	2-2 親師溝通
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

【15：看見閃亮的自己 - 工作坊】

主題類別	2-2 親師溝通
課程名稱	看見閃亮的自己 - 工作坊
講師姓名	葉倪秀 諮商心理師
課程簡介	時間：一天；進行方式：實體工作坊 流程：從我們的成長過程中找到我們每個人獨特的生命資源，展現自己獨一無二的生命力，在人生旅程上閃閃發光。
課程目標	1.增加自我覺察，對自我資源特質的覺察與發揮 2.在專業上增進師生關係與親師溝通，也運用自己提昇輔導效能 3.在個人上增強家庭與人際關係，也滋養自己
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	16 人

【16：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	<p>➤ 本課程將以理論與實務案例分享講述為主，約 90-120 分鐘。</p> <p>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。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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"/> 其他國小行政與特教老師
課程人數上限	40 人

【17：特殊生的正向管教】

主題類別	2-4 特殊生專長
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

【18：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

【19：校園自我傷害的因應與系統合作】

主題類別	2-5 危機處理、3-2 系統合作
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	<p>➤ 本課程將以理論與實務案例分享講述為主，約 90-120 分鐘。</p> <p>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。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	60 人

【20：危機處理與情緒照顧】

主題類別	2-5 危機處理
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

【21：解讀溝通密碼 - 初階工作坊】

主題類別	3 職場人際
課程名稱	解讀溝通密碼 - 初階工作坊
講師姓名	葉倪秀 諮商心理師
課程簡介	時間：一天；進行方式：實體工作坊 流程：運用薩提爾模式體驗內在系統冰山，理解我們內在真正想要的是甚麼？
課程目標	1. 運用薩提爾理論，理解個人內在系統冰山理論 2. 冰山對話的應用
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	16 人

【22：解讀溝通密碼 - 進階工作坊】

主題類別	3 職場人際
課程名稱	解讀溝通密碼 - 進階工作坊
講師姓名	葉倪秀 諮商心理師
課程簡介	時間: 一天 進行方式: 實體工作坊 流程: 運用薩提爾模式體驗內在系統冰山,探索是甚麼阻礙我們的想要? 我們可以如何轉化而朝我們想要的邁進
課程目標	1.運用冰山轉化規條 2.處理未滿足期待
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_____

【23：解讀溝通密碼 - 我想跟你靠近】

主題類別	3 職場人際
課程名稱	解讀溝通密碼 - 我想跟你靠近
講師姓名	葉倪秀 諮商心理師
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間: 3 小時 ● 進行方式: 實體講座 或線上演講 (實體講座較推薦) ● 流程: 運用薩提爾模式理解溝通中的語言 非語言模式、壓力下的應對姿態及內在冰山系統的狀態.希望在與人溝通中在情境下可以看重自己, 連結他人
課程目標	1.運用薩提爾理論, 理解個人溝通中應對模式 為自己做出選擇 2.與人互動中可以兼顧情境, 看重自己與連結他人
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	無
課程人數上限	16 人(希望可以先上初階工作坊)

【24：為家庭建立「心」的橋樑—心智化取向的親職諮詢】

主題類別	2-2 親師溝通、3-1 溝通技巧、4-1 親職教養、4-3 家庭互動
課程名稱	為家庭建立「心」的橋樑—心智化取向的親職諮詢
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	<p>➢ 4 小時的課程，以講課與討論為主</p> <p>父母是孩子的重要他人，親子關係更是雙方一生的資源。家庭必然是塑造孩子發展的重要推手，然而當家庭環境遭遇到困難時，也會對親子關係造成極大的挑戰。為了協助孩子的成長，家長可能也需要在過程當中關注孩子的心智狀態，並且能適時做出敏感的回應，給予孩子情緒上的支持，進而使其適應人際與社會。</p> <p>然而，在讓孩子接受治療時，父母常常會焦慮不安，愧疚、羞愧，甚至擔憂自己是失職的父母，才造就了孩子的問題。孩子的狀況也會讓他們感到壓力，在很難承受的狀況下會使他們怪罪他人或自己，難以面對專業人員，害怕被專業人員責備，或可能想將孩子推給專業人員，以免除自己的壓力...在兒青的工作中，若是專業人員無法與家長建立穩固的聯盟關係，那麼治療必然會受到干擾，甚至提前結束。</p> <p>與家長工作是一門學問，如何拿捏在孩子與家長間工作的平衡，同時觀察親子動力當中的特殊之處並加以解讀，轉而協助親子關係的成長，是與兒青工作的我們最希望達成的目標。然而與家長的工作並非一蹴可擊，不只需要時間與耐心，穩固的理論背景與完好的假設，才能讓我們在一邊與孩子工作的時候，仍然可以把孩子的父母「放在心上」，找出能讓親子關係「最佳化」的解方。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.更知道在與家長的工作中如何站穩專業位置 2.在家長與孩子之間取得平衡，促進親子關係的提升 3.了解家長面對孩子時的困境，給予有效的實質協助 4.減輕工作壓力，以動力性的方式看待家庭的互動
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 checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	無

【25：心型溝通術 - 衝突管理與溝通】

主題類別	3-1 溝通技巧
課程名稱	心型溝通術 - 衝突管理與溝通
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	<p>➤ 2 小時講座或 3 小時工作坊</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學習傾聽 2.增進溝通 3.學習衝突因應
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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_社區民眾_
課程人數上限	講座 100 人、工作坊 10-12 人

【26：系統幫幫忙—談校園中的評估與系統合作】

主題類別	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>➤ 依需求可安排 2 小時-4 小時的課程，以講課與討論為主</p> <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"> 1.評估的三大方向 2.系統的工作 3.系統衝突時該如何應對 4.評估的實務操作(與家長/老師工作) 5.評估後可以做的事
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	無

【27：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
講師姓名	林俊廷 諮商心理師
課程簡介	<p>「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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>本課程內容涵蓋以下層面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>課程總時長：2 小時</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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	10

【28：永不放棄 (Door to Door) – 母愛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	永不放棄 (Door to Door) – 母愛是孩子探索世界的安全堡壘
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。本課程透過日本電影「永不放棄 (Door to Door)」的觀賞與講析，協助學員學習成為足夠好的父母。</p> <p>➢ 講座流程規劃（課程時間三小時）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.影片簡介 2.影片觀賞 3.影片內容講解分析 4.影片內容的延伸思考與應用
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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_不限
課程人數上限	不限

【29：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

【30：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

【31：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	4-1 親職教養、4-3 家庭互動
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
講師姓名	林志軒 諮商心理師
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識遊戲 2. 想到遊戲時，常見的擔心與疑慮 3. 協助自己在好狀態中與孩子互動 4. 遊戲如何促進成長
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 type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	40

【32：SHERO 追尋自我的女英雄旅程】

主題類別	4-1 親職教養、4-2 伴侶親密關係、4-3 家庭互動
課程名稱	SHERO 追尋自我的女英雄旅程
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	<p>➤ 團體八次 共 16 小時/24 小時</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.我是誰？開啟心靈之旅 2.我是女兒—原生家庭的影響 3.我是妻子—親密關係的你我 4.我是媳婦—華人家族的角色 5.我是媽媽—犧牲奉獻的聖母原型 6.我是「」（職業）—追尋自我實現的夢想 7.我是「」（興趣）—尋找生活樂趣的天賦 8.統整內在自我
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.從不同角色探索自我 2.整合內在自我
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	24 人

【33：想與你的心親密共舞-親密關係工作坊】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	想與你的心親密共舞-親密關係工作坊
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	6 小時/8 小時/12 小時工作坊。
課程目標	1.覺察伴侶之間的溝通舞蹈 2.覺察原生家庭對伴侶關係的影響 3.處理文化角色的期待與價值落差 4.學習一致性溝通 5.深化親密連結與承諾
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	24 人

【34：親愛的，這不是愛情 - 親密暴力防治】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	親愛的，這不是愛情 - 親密暴力防治
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	➤ 2 小時講座或 3 小時工作坊 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
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_社區民眾_
課程人數上限	講座 100 人、工作坊 10-12 人

【35：重啟愛情 - 伴侶關係經營工作坊】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	重啟愛情 - 伴侶關係經營工作坊
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	<p>➢ 6-8 小時 · 工作坊</p> <p>帶領者自我介紹，成員彼此熟悉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視目前關係親密程度，包含對彼此的理解、相處時間、人際生活交集程度等。 2. 檢視目前關係，認識「界限」，並討論出較適切的關係界限。 3. 探索關係互動歷程，觀察彼此關係權力和位置的移動。 4. 探索彼此溝通合作和衝突解決能力。 5. 探索彼此愛與被愛的需求。 6. 回顧歷程，感謝自己和感謝對方。 7. 分享和總結。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過了解關係的親密程度、溝通互動模式、關係需求，幫助成員對關係現狀有更多的認識 2. 幫助成員認識關係界限，更懂得彼此尊重 3. 透過關係互動模式的探索，了解彼此的需求，以利情感連結和增溫
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_社區民眾_
課程人數上限	12 人

【36：好好「談」戀愛 - 伴侶關係增溫】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	好好「談」戀愛 - 伴侶關係增溫
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	1.親密關係樣貌 2.親密關係需求 3.伴侶關係增溫技巧
課程目標	1.探索目前的親密關係樣貌，覺察自己和伴侶的關係需求 2 透過伴侶關係增溫技巧的認識與討論，增進親密關係品質
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 ■其他_社區民眾_
課程人數上限	講座 100 人、工作坊 10-12 人

【37：親密關係速成班 - 衝突處理與溝通】

主題類別	4-2 伴侶親密關係
課程名稱	親密關係速成班 - 衝突處理與溝通
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	➢ 2 小時講座或 3 小時工作坊 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.了解伴侶關係中的衝突定義與處理。 2.透過溝通技巧的討論，促進關係正向連結
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

【38：體貼還是委屈?—談人際關係中的忍】

主題類別	4-2 伴侶親密關係、4-3 家庭互動
課程名稱	體貼還是委屈?—談人際關係中的忍
講師姓名	郭欣柔 諮商心理師
課程簡介	<p>忍可以對關係帶來幫助，卻也可能傷害關係同時傷害自己，透過講座認識「忍」這個華人獨特的文化元素，瞭解如何在關係找到最舒適的位置!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 進行方式：講座 ● 流程：介紹忍的定義與相關實例，結合與會者個人經驗，共同討論壓力對生活情緒之影響，發展舒適的互動方式。 ● 時間：90 分鐘
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識華人文化中「忍」元素 2. 了解不同種忍對關係及個人的影響 3. 學習認識關係中的自我狀態及界線的設
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 人

【39：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	透過議題講述、關係體驗活動及問答交流進行課程，在課程裏頭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。 依據媒合單位及對象之需求，預計進行 2 或 3 小時課程。
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 type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	40 人

【40：讓愛傳遞-原生家庭的探尋與自我整合】

主題類別	4-3 家庭互動
課程名稱	讓愛傳遞-原生家庭的探尋與自我整合
講師姓名	吳孔琪 諮商心理師
課程簡介	6 小時/8 小時/12 小時工作坊。
課程目標	1.溝通姿態的介紹與演練。 2.探索原生家庭與文化系統對自我的影響。 3.學習一致性溝通。 4.與生命力連結，提升自我價值
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	24 人

【41：「記」得再「憶」起的日子 – 談失智症的預防與照護】

主題類別	4-4 長輩照顧
課程名稱	「記」得再「憶」起的日子 – 談失智症的預防與照護
講師姓名	龔頌美 諮商心理師
課程簡介	透過衛教影片、案例分享和照護新知，介紹失智症的照顧訣竅，認識失智症的危險因子，協助教師學習如何照顧已罹患失智症的家人，或關照自己和家人以預防失智症。講座流程規劃（課程時間兩小時）： 1.如何分辨失智症 v.s.年老正常行為 2.認識失智症 3.介紹照顧資源 4.失智症高風險因子 5.失智症預防
課程目標	1.協助學員學習如何關照自己和家人以預防失智症。 2.協助學員學習如何照顧罹患失智症的家人。
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>不限</u>
課程人數上限	不限

【42：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

【43：身心整合——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	身心整合——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>➤ 建議時長：2 小時(精簡版)、3 小時(完整版)</p> <p>你是否覺得生活步調越來越快？或是因工作繁忙與情緒勞動而感到心理空間被佔滿？許多教師為了處理學生問題、教學及行政工作，長期處於身心高亢或慢性疲勞中。在這種身心狀態下，常常只能進入自動化反應、忽略感受和過度分析來應對一切事物。也容易因新事件的發生而變得緊繃、擔憂、耗損或無助，甚至開始懷疑工作的意義。這是種長期處於孤立心智而身心耗竭的現象。</p> <p>本課程將從現代生活的特質出發，追溯我們時常感到耗損與空虛的源頭，並提供情緒壓力的覺察地圖與三種身心整合練習，帶領學員從孤立心智走向身心整合，找回好元氣。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.解構正負向情緒的迷思 2.介紹情緒動態三角在自我照顧上的應用 3.學習進入充電狀態的身體動作與呼吸法 4.學習調節焦慮的回歸丹田中心手法 5.學習連結內在關係資源來面對自我懷疑 6.體驗從孤立心智走向身心整合與群體療癒
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	實體進行 30 人，線上進行不限

【44：香氣療心室—精油與情緒的相遇】

主題類別	5-1 情緒管理 5-2 壓力調適
課程名稱	香氣療心室—精油與情緒的相遇
講師姓名	林宇池 諮商心理師
課程簡介	奶奶的衣櫃、媽媽的懷抱、爸爸的書桌、朋友家用的洗衣精.....我們生活中充斥各式各樣的氣味，有些讓我們自在、有些讓我們警覺，你曾想過氣味與情緒有什麼關聯嗎？歡迎來到香氣療心室，我們將一起尋找，獨屬於你的療癒香氣，創造自己的安心空間。總時長約 1.5~2 小時。
課程目標	1.認識情緒與精油的連結 2.調配舒壓精油按摩油 3.穴道按摩、芳香生活
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	20 人

【45：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
講師姓名	林志軒 諮商心理師
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 進行方式：以講師分享為主，實體課程會搭配討論與實作練習 ● 進行時長：1.5 小時或 2 小時皆可
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	<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

【46：玩出不一樣的自己】

主題類別	5-1 情緒管理 5-2 壓力調適
課程名稱	玩出不一樣的自己
講師姓名	邱璽霖 諮商心理師
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 進行方式：藉由感官遊戲、肢體遊戲與藝術媒材創作，協助夥伴探索、重新與內在孩童/玩性連結，並發展出具體可執行的自我照顧策略。 ● 總共時長：約 2 至 3 小時
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助夥伴拓展感官與肢體經驗，增進心理界線的彈性 2. 協助夥伴提升對自我內在需求的覺察，並發展因應策略
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	10 人

【47：園藝紓壓工作坊】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	園藝紓壓工作坊
講師姓名	林志軒 諮商心理師
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。本課程的目標在透過組合盆栽的操作(可以依照需求，調整實作項目)，與學員們一同照顧自己。 ● 進行方式：講師分享與學員的實際操作。 ● 進行時長：建議 2 小時
課程目標	透過實際操作的過程獲得舒壓與放鬆。
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	10-12 人

【48：關於我的黑暗榮耀 - 壓力調適與自我照顧】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	關於我的黑暗榮耀 - 壓力調適與自我照顧
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	<p>➤ 2 小時講座或 3 小時工作坊</p> <p>1.了解壓力對身心的影響及其功能性</p> <p>2.認識復原力概念</p> <p>3.學習自我照顧</p>
課程目標	<p>1.認識壓力的特性、功能及對我們的身心影響。</p> <p>2.幫助成員辨識自己的身心反應，增進自我照顧技巧。</p>
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_社區民眾_
課程人數上限	講座 100 人、工作坊 10-12 人

【49：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
講師姓名	徐苑庭 諮商心理師
課程簡介	<p>➤ 可辦理 2 小時或 3 小時工作坊 (技巧實作部分增加)</p> <p>1.自律神經與壓力概論 30mins</p> <p>2.紓壓技巧實作 60mins</p> <p>3.身心覺察與分享 30mins</p>
課程目標	<p>1.認識壓力，覺察自身壓力狀況。</p> <p>2.學習自我照顧與紓壓技巧</p>
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_一般家長或學生_
課程人數上限	<p>建議 30 人以下。</p> <p>實際視場地而定，需要寬敞能伸展的空間 (以雙手平舉不會打到彼此為主)</p> <p>木地板教室最佳，若只能提供會議室，可改成坐式瑜伽體驗。階梯教室無法辦理。</p>

【50：珍愛卡敘說及書寫療癒工作坊】

主題類別	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

【51：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
講師姓名	徐苑庭 諮商心理師
課程簡介	<p>➢ 可辦理 2 小時或 3 小時工作坊 (技巧實作部分增加)</p> <p>1.情緒概論 30mins 2.紓壓粉彩體驗 60mins 3.自我覺察練習與分享 30mins</p>
課程目標	<p>1.認識情緒，了解自己的情緒功能。</p> <p>2.增加情緒出現時的自我覺察力。</p> <p>3.學習自我照顧、緩解壓力。</p>
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>一般家長或學生</u>
課程人數上限	建議 30 人以下。實際視場地而定，需要有桌子及椅子的空間。

【52：讓疲憊的身心喘口氣~芳療香氛之旅~】

主題類別	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

【53：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> <p>➤ 進行方式：以講述為主，輔以體驗的練習</p> <p>簡要流程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識壓力的來源及對身心的影響。(20 分鐘) 2.辨識壓力的徵兆，了解在壓力下可能會有的身心狀況。(20 分鐘) 3.學習壓力調適的方式。(40 分鐘) 4.體驗身心放鬆的練習。(30 分鐘) 5.問答時間。(10 分鐘) <p>總共時長：2 小時</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識壓力的來源及對身心的影響。 2.辨識壓力的徵兆，了解在壓力下可能會有的身心狀況。 3.學習壓力調適的方式。 4.體驗身心放鬆的練習。。
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 人

【54：尋回久違的舒心好眠 -- 談身心靈自我照顧】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	尋回久違的舒心好眠 -- 談身心靈自我照顧
講師姓名	龔頌美 諮商心理師
課程簡介	<p>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。</p> <p>本講座協助學員檢視自我壓力負荷的程度，覺察個人的身心狀態與辨識情緒負荷，再介紹生活中可實際執行的身心靈自我照顧小撇步，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」。</p> <p>講座流程規劃（課程時間兩小時）：</p> <p>衛福部國民健康署的【壓力指數測量表】的施測，計分與解說。</p> <p>進行「深呼吸自我覺察照顧體驗」。</p> <p>在哪裡跌倒在哪裡躺好 -- 身心靈自我照顧小撇步。</p> <p>愛我自己才能更愛你 -- 女性專屬的身心靈自我照顧。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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 checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>不限</u>
課程人數上限	實體：10-50 人、線上：不限



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
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
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

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	躺椅上的貓心理諮商所 執行長	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
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
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
林宇池	5248	旭立文教基金會 EAP 部門 個管心理師	人際關係、情緒困擾、自我探索、生涯規劃、壓力調適
徐菀庭	5121	和一診所/交感身心診所/童伴心理治療所 諮商心理師	身體覺察、正念紓壓、親密關係、情緒困擾 (憂鬱、焦慮)、親職教養
郭欣柔	5336	興智國際 EAP 專任心理師	親密關係、職場關係、生涯規劃、自我探索
林志軒	5083	台北市中山區濱江國小專任輔導教師	親職教養、壓力管理、紓壓放鬆、親子互動
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
邱璽霖	4455	臺東縣學生輔導諮商中心 專任專業輔導人員(諮商心理師)	兒童輔導、親職教養