

113年度桃園市



教師諮商輔導支持服務

校園研習計畫

心健中心開課計劃書/講師名單

國北心健中心

聯絡電話：02-2732-1104#86003

EMAIL：psycsupport@mail.ntue.edu.tw

地址：106033臺北市大安區和平東路二段134-18號

目錄

講座申請方式	-----	1
開課計畫書	-----	3
心理師/講師名單	-----	41

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#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

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

【01：「以生涯導引行為」 - 以職涯諮詢為基礎的輔導策略】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃、7-1 輔導知能、7-4 青少年發展
課程名稱	「以生涯導引行為」 - 以職涯諮詢為基礎的輔導策略
講師姓名	蘇俊誠 諮商心理師
課程簡介	在校園中我們時常面對非自願、動機缺乏的學生，無論是古典的阿德勒學派、動機式晤談，或者第三波的接受與承諾治療，都強調從未來導引當前行為的概念。本工作坊即透過職涯諮詢概念的梳理，分享如何從生涯介入啟動非自願個案的輔導策略。
課程目標	1.認識職涯諮詢的概念與職涯困境的評估辨識 2.透過職游旅人與職業錨的概念，促進學生的職涯發展動機 3.將生涯建構觀念融入課程、團體與個別輔導，改善學生的行為與情緒困擾
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	250 人

【02：畫書生涯的彩虹】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	畫書生涯的彩虹
講師姓名	酒小萍 諮商心理師
課程簡介	隨著年齡增長，我們身上所承擔的角色也漸漸增加，因資源有限，可能會有分身乏術或者忽略某些重要的角色/任務，透過生涯彩虹圖實做與討論，可以檢視所擁有的角色，積極規劃資源，重拾生活自主權。
課程目標	透過生活角色與任務的檢視，更有意識地規劃資源分配，活出多彩的幸福人生。
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 40 人

【03：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
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，生涯上也面臨許多「做決定」的機會，父母及師長的看法具有相當的影響力，經常與孩子討論，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	<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	實體 30-50 人/線上不限

【04：幻遊生涯·繪心境】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	幻遊生涯·繪心境
講師姓名	許凱茹 諮商心理師
課程簡介	生涯是一輩子的課題；生涯是自主的選擇；生涯是對未來的想像。課程將帶著大家一起幻想，並試著彩繪出屬於自己的生涯路徑，在這場冒險中窺視神秘的森林；翱翔險峻的峽谷；邂逅迷幻的花園。允許自己帶著各種可能性，用畫筆記錄歷程點滴。
課程目標	透過藝術療癒，陪伴成員探索生涯的各種想像。
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 20 人

【05：盤點自我，掌握自我發展的方向】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	盤點自我，掌握自我發展的方向
講師姓名	吳俐瑩 諮商心理師
課程簡介	透過生職涯規劃要素、資源盤點與價值觀定向，幫助成員學習盤點自身資源，找出生活與工作中持續向前的目標與動力。
課程目標	透過生職涯規劃要素、資源盤點與價值觀定向，幫助成員學習盤點自身資源，找出生活與工作中持續向前的目標與動力。
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	100 人

【06：能量補給站：情緒與自我照顧】

主題類別	1-2 專業認同、3-3 職場人際界線、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適 7-1 輔導知能
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	實體 10 人

【07：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
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	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。
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 checked="" type="checkbox"/> 其他家長
課程人數上限	250 人

【07：阿德勒治療懶人包】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、4-1 親職教養、7-1 輔導知能
課程名稱	阿德勒治療懶人包
講師姓名	蘇俊誠 諮商心理師
課程簡介	談到阿德勒你想到什麼？被討厭的勇氣？家庭星座？正向教養？這次的工作坊幫助你建構阿德勒心理治療的核心概念，並學習如何以整體觀、目的論、社會情懷來理解學生的行為困境，導引其發展的動力。
課程目標	1.認識阿德勒心理學的基本觀念與歷程 2.從各個概念發展對學生問題的理解和介入策略 3.破除對阿德勒心理學之迷思
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	250 人

【08：我們與惡的距離】

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
課程名稱	我們與惡的距離
講師姓名	邱靈霖 諮商心理師
課程簡介	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	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 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 人

【09：師生溝通技巧】

主題類別	2-1 師生關係、5-1 情緒管理
課程名稱	師生溝通技巧
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	<p>隨著時代變遷，師生互動不再只是單向「教」和「學」的歷程，教師不僅扮演提供知識的專業角色，亦是建立信任關係的催化者，方能讓學生更願意學習與成長，也能讓教師在良好師生互動中得到成就感。當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。</p> <p>在教學過程中，可能因教師的性格、經驗背景不同，學生素質及求學態度不同，在師生互動中產生不同的風格差異，但我們也發現無論溝通風格是否有差異，皆存在共通的師生溝通技巧。我們在教學實務現場發現，良好的師生溝通的確能增進教師的自我效能感，進而讓教師更享受于自己的教學生涯。在此課程中將協助大家複習一下青春期學生的樣貌，及提供師生溝通技巧，期待對第一線師長有所幫助。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.薩提爾的冰山理論及應對姿態 2.師生溝通的「8大」乾貨技巧 3.運用 13 個心理學『效應』搞定師生溝通障礙 4.師生溝通常犯的 20 個錯誤 5.良好師生溝通的妙招 20 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 checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	實體 30 人/線上不限

【10：一網情深-網路成癮辨識預防與情緒概念】

主題類別	2-2 親師溝通、4-1 親職教養、7-1 輔導知能、7-4 青少年發展
課程名稱	一網情深-網路成癮辨識預防與情緒概念
講師姓名	蘇俊誠 諮商心理師
課程簡介	協助聽者辨識網路成癮與一般網路使用的差異，並認識網路成癮的發展階段，逐步建構保護與復原因子，並了解如何協助家長、促進合作關係。
課程目標	1.認識網路成癮的要素與評估 2.從網癮發展階段認識保護因子與介入概念 3.認識如何進行網癮家庭的親職教養
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	250 人

【11：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
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	<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	實體 30 人/線上不限

【12：親師對話指南：邀請家長成為我們的神隊友】

主題類別	2-2 師生關係、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
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>* 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。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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	250 人

【13：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	2-2 親師溝通 3-2 系統合作 3-3 職場人際界線 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
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	<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	250 人

【14：靠近特殊生-有愛無礙】

主題類別	2-4 特殊生專長
課程名稱	靠近特殊生-有愛無礙
講師姓名	黃瑩滢 諮商心理師
課程簡介	透過說明校園常有特殊生的障別樣貌，讓老師了解能如何陪伴特殊生，讓老師們的教學與互動能更順暢。
課程目標	1.介紹校園常見的特殊生障別 2.如何陪伴與輔導特殊生
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	實體 40 人

【15：特殊教育學生系統合作與輔導】

主題類別	2-4 特殊生專長
課程名稱	特殊教育學生系統合作與輔導
講師姓名	朱晏姍 諮商心理師
課程簡介	1.了解特教生特質 2.特教生系統輔導工作認識與準備
課程目標	1.從各障礙類別特教生特質認識，看見其需求與輔導策略 2.促進校內老師系統合作，建立輔導網絡
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	30 人

【16：撐著他，也接住自己】

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
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，容易在教師身份的自我要求與負責任的壓力下，過度消耗了自己。 自我照顧不僅僅是去做「療癒」的事情，也包含在許多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，也能好好疼惜自己。
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	<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

【17：與人和自己相處-以心理劇探索人際關係】

主題類別	3-3 職場人際界線、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	與人和自己相處-以心理劇探索人際關係
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	課程以心理劇為核心，透過藝術媒材探索日常或過往的人際相處經驗，並以心理劇的展演擴充自己的角色目錄。課程除了自我探索和學習人際相處的技巧外，也透過團體形成教師間彼此支持的凝聚力。建議：3-6 小時工作坊；或 4-6 次帶狀性團體(每次 2 小時)
課程目標	1. 提升參與者的自發性與創造力。 2. 透過心理劇的展演，提升自己的角色目錄，以面對不同的社會情境。 3. 透過團體形成相互支持的網路。
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 10-12 人

【18：創造心關係：談親子溝通與教養】

主題類別	4-1 親職教養
課程名稱	創造心關係：談親子溝通與教養
講師姓名	楊舜如 諮商心理師
課程簡介	課程將簡介親子教養間的常見問題，反思自身對親職教養的期待。課程中也會討論親子互動中所使用的溝通模式，練習使用我訊息讓親子溝通更順暢。
課程目標	認識與反思親子教養的模式，學習更有效的溝通方式
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	實體 35 人

【19：原生家庭探索】

主題類別	4-2 家庭關係與互動
課程名稱	原生家庭探索
講師姓名	許凱茹 諮商心理師
課程簡介	「家」對每一個人來說很不一樣，共通的地方是家對我們影響深遠。家有時是個敏感的主題，於是透過創作，我們試著在自己的思緒中整理對家的記憶，透過創作，讓自己有機會用不同角度看家。
課程目標	透過藝術創作，探索自身家庭關係與互動。
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 12 人

【20：創造心關係：探索家庭圖像】

主題類別	4-2 家庭關係與互動
課程名稱	創造心關係：探索家庭圖像
講師姓名	楊舜如 諮商心理師
課程簡介	1.認識家庭的多重樣貌 2.探索自身在家庭中的角色與互動模式 3.理解原生家庭的影響 4.透過創作反思與討論
課程目標	1.探索家庭對人際關係的影響 2.認識不同的家庭互動模式 3.統整家庭與自我的關係
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	30 人

【21：關係經營與溝通】

主題類別	4-2 家庭關係與互動、6-3 親密關係
課程名稱	關係經營與溝通
講師姓名	吳俐瑩 諮商心理師
課程簡介	關係與溝通一直都是影響我們生活與情緒重要的因素，我們將提到關係溝通的類型、人格特質、壓力或思考方式等，這些要素又如何影響我們的溝通方式與關係。了解關係的發展與演變，如何調整溝通。
課程目標	有更好的溝通品質，對自己的溝通方式與關係有更多的覺察。
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"/> 其他一般民眾
課程人數上限	250 人

【22：以愛之名 - 看見家庭裡的愛恨交織】

主題類別	4-2 家庭關係與互動
課程名稱	以愛之名 - 看見家庭裡的愛恨交織
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	以往，講師我都是以家族系統的觀點，帶領成員看見自己的原生家庭，並嘗試找到修復關係的方向。今年，會更強調原生家庭的「三角關係」，貼近大家在原生家庭中又愛又恨，又難以擺脫的情境。在面對家人卻不禁感到焦慮與情緒的狀態下，先承接住自己，看見自己與家人的關係如何形成循環，並在循環中找到自己最安適的位置。
課程目標	1. 透過家族治療系統觀點，看見自己和原生家庭的關係。並著重說明「三角關係」的形成與影響，覺察自己所涉入的三角關係。 2. 學習與家人修復關係的技巧。
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	線上 250 人/實體 30-50 人

【23：How Art You Feeling-情緒管理工作坊】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	How Art You Feeling-情緒管理工作坊
講師姓名	楊舜如 諮商心理師
課程簡介	1. 認識與探索情緒 2. 理解自我情緒需求 3. 提升情緒辨識與調適
課程目標	1.透過藝術創作探索各種情緒感受 2.連結情緒與內在的需求 3.探索適合自己的情緒調適方法
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 type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30 人

【24：從情緒看見生命故事—情緒對話卡工作坊】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	從情緒看見生命故事—情緒對話卡工作坊
講師姓名	朱晏姍 諮商心理師
課程簡介	3 小時講座/工作坊 透過情緒對話卡，看見情緒如何帶動行為與認知，敘說情緒帶來的故事意義，嘗試在故事與故事之間，找到屬於自己的安定之處。
課程目標	1.認識情緒在自我身上的故事與框架 2.透過情緒故事的敘說，整理自我狀態
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	實體 30 人

【25：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
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	<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

【26：癒見自己—芳療與自我照顧工作坊】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	癒見自己—芳療與自我照顧工作坊
講師姓名	林宇池 諮商心理師
課程簡介	我們在生活中經常扮演照顧他人的角色，照顧學生、照顧家人、照顧同事，卻經常忘了自己也是那個需要照顧的人。讓「自我照顧」成為你的日常生活，讓我們成為最懂得照顧自己的那個人。
課程目標	透過不同的覺察方法，與自己的內在連結，從生活中的點點滴滴找到照顧自己的方法。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input 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 20 人

【27：與自己同行—芳療、瑜珈與自我照顧一日工作坊】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	與自己同行—芳療、瑜珈與自我照顧一日工作坊
講師姓名	徐菀庭、林宇池 諮商心理師
課程簡介	1.覺察壓力與身體的連結 2.調配屬於自己的精油按摩油 3.透過瑜珈流動及呼吸冥想，放鬆身心
課程目標	1. 增加對於自身壓力的覺察力 2. 增加情緒壓力調節的資源 3. 學習自我照顧
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	視實體場地可容納人數

【28：製造快樂時光—時間匱乏的調整與練習】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	製造快樂時光—時間匱乏的調整與練習
講師姓名	郭欣柔 諮商心理師
課程簡介	情緒匱乏為現代人共有的困擾，一天 24 小時裡有多少時間用在工作上，又有多少時間是專屬於自己的呢？課程將帶領成員一同認識時間與個人需求與壓力之間的關係，並提供生活實踐的練習方法。
課程目標	1.認識時間匱乏的原因與對個人身心之影響 2.梳理個人時間運用狀況，瞭解個人習慣與實際需求 3.練習規劃與重整時間規劃表
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	25 人

【29：夢境中的竊竊私語—解夢工作坊】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	夢境中的竊竊私語—解夢工作坊
講師姓名	郭欣柔 諮商心理師
課程簡介	夢見為我們與潛意識之間的橋樑，無論惡夢美夢，都帶著信息出現。有時為了生存，我們需要掩飾心中的不愉快或傷痛；或是隨著科技的快速發展，我們也習慣衝刺而鮮少停下腳步聆聽自己的聲音。透過文字、藝術、肢體，透過象徵與聯想將夢境與現實進行連結，一起靠近夢境世界，探索生活中隱藏的壓力與情緒感受。
課程目標	1.認識夢與潛意識的概念 2.提升自我覺察與反思能力"
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	實體 16 人

【30：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
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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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	60-250 人

【31：在職心理健康—做自己的心理教練】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	在職心理健康—做自己的心理教練
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	工作不就是要放入我們的熱忱，百分百的投入嗎？其實，不論是在家庭、職場或任何的生活環節中，我們都需要重視自己的心理健康！小從壓力的覺察，到看見自己是不是有過勞的跡象。更重要的，是我們如何找到自己放鬆排解的方式，且近一步提升我們自己的心理肌力。本場講座將以簡單且輕鬆的方式，協助老師們看見自己的壓力與反應，並學習自我照顧，提升我們面對環境的心理韌力。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.淺談壓力對我們的影響：帶大家認識壓力，以及了解我們在面對壓力時會有的因應策略。 2. 認識工作耗竭：當工作壓力超出負荷時，我們會有那些身心反應呢？幫助大家辨識壓力過大的徵兆。 3.壓力覺察與調適：透過一些小技巧，學習覺察壓力對自己生活的影響，並練習一些調適身心的方法，來達成工作與生活的平衡。
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	線上 250 人/實體 30-50 人

【32：回歸身體中心—自我照顧與增能工作坊】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適、7-1 輔導知能
課程名稱	回歸身體中心—自我照顧與增能工作坊
講師姓名	吳秉原 諮商心理師
課程簡介	<p>傾聽、維持臨在與保持和他人連結是基礎功。它可以應用在自我照顧，也能用在協助個案。會談中，輔導人員若能回歸身體中心，並檢查與身體、內在及跟個案連結的狀態，將更能敏察會談中正在發生的動力，並啟動非語言的偕同調節效果，而能增進會談的效益。在工作坊中，我們將學習情緒動態三角的概念和回歸身體中心的方法，並將其運用在自我照顧和輔導過程中。</p> <p>● 備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行練習活動時會有身體動作，每人需半徑 1 公尺內淨空 2. 本工作坊會有體驗活動和角色演練，會需要適度自我揭露工作上的壓力
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹情緒動態三角在自我照顧上的應用 2. 學習回歸身體中心，進入充電狀態的身體動作與呼吸法 3. 學習調節焦慮的回歸丹田中心手法 4. 面對高張力晤談情境下，專業人員臨場自我調節的重要性與經驗交流 5. 練習在回歸中心下與個案保持連線，偵測自己和個案的身心狀態，並進行介入
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	實體 16-20 人

【33：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>工作繁忙是否讓你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。本課程將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> <ul style="list-style-type: none"> ● 備註：進行練習活動時會有身體動作，每人需半徑 1 公尺內淨空 線上進行建議用無線耳機方便身體活動
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.解構正負向情緒的迷思 2.探測近期生活壓力來源 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
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 30 人/線上不限

【34：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	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適、7-1 輔導知能、7-3 幼兒與兒童發展 7-4 青少年發展
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
講師姓名	張聖杰 諮商心理師
課程簡介	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>* 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。</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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	250 人

【35：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
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，找到失眠的障礙並透過探索適合自己的方式，改善睡眠品質。
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 checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	實體 20 人

【36：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
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	<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	250 人

【37：靠近自己-自我照顧舒壓工作坊】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	靠近自己-自我照顧舒壓工作坊
講師姓名	黃瑩滢 諮商心理師
課程簡介	1.帶領大家認識自己有壓力時的情緒・生理反應 2.帶領自我照顧舒壓方法
課程目標	1.介紹壓力與情緒反應 2.透過一些舒壓方法舒緩自我的壓力
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 type="checkbox"/> 其他____
課程人數上限	實體 20 人

【38：壓力相談室—舒心禪繞與創作】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	壓力相談室—舒心禪繞與創作
講師姓名	朱晏姍 諮商心理師
課程簡介	從快速的日常生與他人的眼光裡・抽取屬於自己的時間・透過禪繞畫的簡單線條・慢與重複・感受不需要汲汲營營的自我流動・創造自己的舒壓時光
課程目標	1.認識禪繞畫與基本原則 2.透過創作歷程・感受在壓力下被忽略的身心緊繃・練習舒緩與自我對話
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	30-50 人

【39：How Art You Today-壓力調適工作坊】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	How Art You Today-壓力調適工作坊
講師姓名	楊舜如 諮商心理師
課程簡介	1.探索情緒與壓力源 2.覺察自身壓力狀態 3.透過創作調適壓力
課程目標	1.認識情緒與壓力 2.提升自我覺察與壓力辨識 3.學習壓力調適的技巧
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 人

【40：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
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. 1.認識及瞭解校園性平事件的處理流程 2. 2.認識及瞭解身體自主權在人際互動中的應用
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input 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	實體 50-100 人

【41：玩轉性教育--運用媒材與青少年孩子談性說愛認識與增能】

主題類別	6-1 性別平等、6-3 親密關係、7-1 輔導知能、7-4 青少年發展
課程名稱	玩轉性教育--運用媒材與青少年孩子談性說愛認識與增能
講師姓名	江欣怡 諮商心理師
課程簡介	本主題可分為 3 小時/6 小時工作坊： 1. 3 小時工作坊 瞭解青少年身心性發展的狀態，與青少年談性的原則與概念，認識並實際與青少年談性的桌遊媒材 2. 6 小時工作坊 上述 3 小時內容，加上實際透過性教育桌遊的進行，實際體驗與練習與青少年談性說愛的能力
課程目標	1. 認識青少年性發展的特性與挑戰 2. 瞭解與青少年談性/性教育的原則方向與自我準備 3. 透過體驗練習開口談性，拓展建構談性的能力與準備
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	實體 24 人

【42：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
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	<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	250 人

【43：在愛裡沒有性別—關於 LGBTQ】

主題類別	6-2 多元性別相關
課程名稱	在愛裡沒有性別—關於 LGBTQ
講師姓名	朱晏姍 諮商心理師
課程簡介	1.了解從二元性別到多元性別的光譜脈絡 2.多元性別眼光下的日常生活與輔導工作
課程目標	1.認識性別光譜與族群 2.促進了解多元性別的生活樣貌與困難 3.了解輔導工作中的多元性別差異
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	實體 20-50 人

【44：Me & You - 伴侶關係經營工作坊】

主題類別	6-3 親密關係
課程名稱	Me & You - 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	6-8 小時工作坊，鼓勵伴侶一起參加 1.透過「界限」，探索關係親密程度，並討論出較適切的關係界限。 2.探索關係互動歷程，了解彼此的深層情緒和需求。 3.探索彼此衝突經驗，討論如何溝通，促進關係。 4.回顧歷程，總結摘要。
課程目標	1.透過了解關係界限、溝通互動模式、關係需求，檢視目前的關係樣貌。 2.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 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 12 人

【45：當「我」變成「我們」 - 親密關係講座】

主題類別	6-3 親密關係
課程名稱	當「我」變成「我們」 - 親密關係講座
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	1.透過理想愛情樣貌，探索親密關係需求 2.探索平時伴侶間表達和回應的狀況，增進對伴侶溝通樣貌的認識，覺察目前的溝通困難 3.思考並認識伴侶可能的需求，並引導學員學習合適的回應策略
課程目標	1.探索成員自身的親密關係需求，以及這些需求對伴侶關係的影響 2.透過目前的關係互動現狀，幫助成員更多地理解伴侶可能的情緒需求，並學習合適回應
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	250 人

【46：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
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	<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

【47：愛情咖啡快閃店】

主題類別	6-3 親密關係
課程名稱	愛情咖啡快閃店
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	6-8 小時實體工作坊 1.教導成員選豆、磨豆、手沖和杯測，回顧和整理過往親密關係經驗 2.透過成員彼此分享和牌卡探索，幫助成員對目前親密關係需求有更多的覺察 3.體驗不同的沖煮方法對咖啡風味的影響，帶領成員思考和討論如何改變目前的愛情參數，以靠近理想愛情
課程目標	1. 透過手沖咖啡的體驗，讓成員在輕鬆有趣及漸進式的過程中重新整理親密關係經驗。 2. 以牌卡媒材和團體分享，探索成員目前的親密需求、理想愛情樣貌，並討論和思考各樣的愛情行為選擇和後果，增進經營親密關係的能力。
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	實體 15 人

【48：陪伴傷痕累累的心】

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
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	<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	不限

【49：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
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，期待我們一同建構創傷知情的友善環境。
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	<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	線上 250 人

【50：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
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	<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 人

【51：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
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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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	線上 100 人

【52：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
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	<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	實體 30 人

【53：輔導路上有你有我】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	輔導路上有你有我
講師姓名	吳俐瑩 諮商心理師
課程簡介	根據演講課程需要，設計相關輔導知能議題課程、包含可進行芳香調理或藝術手作紓壓。
課程目標	增加輔導知能或助人工作者壓力緩解。
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>一般民眾</u>
課程人數上限	250 人

【54：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
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	<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	實體 30 人

【55：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？
講師姓名	邱靈霖 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	<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	15-30 人

【56：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
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	<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	實體 50-80 人

【57：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
講師姓名	林伯聰 諮商心理師
課程簡介	認識青少年自殺現象與因應策略
課程目標	認識青少年自殺現象與因應策略
建議對象	<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	250 人

【58：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
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	<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> <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>
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	60-250 人

【59：自殺防治小尖兵】

主題類別	7-2 自殺防治
課程名稱	自殺防治小尖兵
講師姓名	黃瑩滢 諮商心理師
課程簡介	青少年自我傷害行為日漸提高，而他們並非真的想結束生命是想透過傷害自己的行為遠離痛苦源，這堂課協助了解青少年的自我傷害的保護與危險因子，也介紹關於自殺的迷思與守門人概念。課程約 2.5 小時。
課程目標	1.介紹壓力 2.青少年的保護與危險因子 3.自殺迷思 4.自殺守門人概念
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	實體 20 人

【60：認識幼兒與兒童的發展，陪伴他們長出能力】

主題類別	7-3 幼兒與兒童發展
課程名稱	認識幼兒與兒童的發展，陪伴他們長出能力
講師姓名	黃瑩滢 諮商心理師
課程簡介	介紹幼兒、兒童階段的認知、情緒等發展，陪伴他們長出能力
課程目標	1. 介紹此階段的孩童認知與情緒發展 2. 互動上可提供的技巧
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	實體 20 人

【61：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
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	<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	60-250 人

【62：洞悉青少年風暴】

主題類別	7-4 青少年發展
課程名稱	洞悉青少年風暴
講師姓名	黃瑩滢 諮商心理師
課程簡介	1.介紹青少年的認知與情緒發展是如何影響他們 2.教師們在生活上能如何陪伴青少年
課程目標	1.介紹青少年的認知情緒發展 2.互動上的陪伴技巧
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	實體 20 人

心理師/講師名單

姓名	現職	諮商專長領域
吳秉原	桃園市學生輔導諮商中心學校心理師 馬大元診所合作心理師 國立東華大學專任心理師	情緒身心整合(隱喻+身體取向)、憂鬱/焦慮/ 恐慌/身心症等身心議題 孤單議題、自我認同迷失、多元性別、家庭/ 伴侶/親子/人際等關係議題
翁宇津	知芯心理治療所/大專院校/北北基高 國中小/家防中心 特約心理師	創傷與憂鬱自傷議題；校園生態、兒童青少年 工作；表達性藝術治療、團體諮商、遊戲治療。
張聖杰	屏東大學社區諮商中心兼任心理師 國北心健中心兼任心理師 中學輔導教師	1.親子 / 師生關係調節 2.性別平等議題 3.學校輔導議題：校園常見精神疾患、霸凌防 治、校園自殺傷防治、學習技巧
魏家瑜	台北市學生輔導諮商中心 心理師	親子關係與親職教養、校園自殺自傷防治與系 統合作、青少年與兒童情緒行為發展議題、壓 力與情緒調適
邱璽霖	臺東縣學生輔導諮商中心專任專業輔 導人員	多元性別、兒少身心發展與輔導、自我探索
葉倪秀	賽斯身心靈診所 專任諮商心理師 依懷心理諮商所 兼任諮商心理師	關係議題、情緒支持(自我關愛)、生涯規劃
羅仁鴻	加惠心理諮商文教基金會 諮商心理師	家庭關係、創傷知情、家暴議題、系統理論、 多元性別、高張情緒處理、憂鬱焦慮
蘇俊誠	光合心理諮商所 所長/心理師 利伯他茲藥酒癮治療性社區兼任心理 師 竹北暖陽身心診所 兼任心理師	生涯探索、親職輔導、行為改變、成癮議題
林伯聰	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、自殺防治
許家菁	桃園社區心理衛生中心約聘心理師	性別平等教育、情感教育、性教育、自殺防治、 心理劇
徐芸萱	能清安欣諮商心理師 心設計心理諮商所諮商心理師 桃園市和新竹市家暴方案合作心理師	親子教養、親職諮詢與諮商、伴侶諮商、兒童 與青少年、孕產婦心理調適、關係議題(原生家 庭、人際、自我)、情緒與壓力調適、校園系統 合作(親師溝通、教師支持)

林杰勳	交感身心診所諮商心理師	多元性別、親密關係、成癮、愛滋、催眠與夢
曾晴	馬大元診所 兼任諮商心理師	情緒覺察與照顧、同理心溝通技巧、桌遊牌卡媒材
徐菀庭	交感身心診所 諮商心理師 心築身心診所 諮商心理師 同伴心理諮商所 諮商心理師	自律神經失調與壓力管理、關係議題(家庭、伴侶、親子、人際)、情緒議題(憂鬱、焦慮、強迫)、身體取向的創傷治療
徐藝溶	兒少權心會全芯創傷復原中心 諮商心理師 國北心健中心芳蘭心理諮商所 兼任諮商心理師	壓力調適、自我探索、原生家庭議題、情感議題、創傷議題
吳柏昆	馨思診所 合作心理師	家庭關係、情緒探索、壓力調適、職場人際關係
許豔秋	台北市立內湖高中輔導教師/主任	青少年生涯議題、親職教養議題、自我探索與壓力調適、憂鬱症與情緒困擾、親密關係與人際溝通
黃瑩滢	日暖微光諮商所兼任諮商心理師 心璞藝術諮商所兼任諮商心理師 桃園市身障家庭方案合作心理師 新生醫護管理專科學校兼任諮商心理師	特教領域、青少年、家庭關係、自我探索、情感議題
楊舜如	日暖微光心理諮商所 兼任諮商心理師	藝術治療、親子關係、自我探索
林沛辰	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	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	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
酒小萍	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
廖孟真	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

許瑋倫	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	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	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	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	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
黃信榮	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	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
龔頌美	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	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	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
李俊龍	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
林宇池	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

孔祥宇	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
郭欣柔	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	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	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