

114 年 桃園市教師支持方案 03-06 月 教師線上研習課程一覽表

時間	講師	主題	研習時數與 全教網課程代碼
114.03.19(三) 18:30-20:30	吳銘儒 專輔教師	工作充電站：談工作耗竭與身心恢復術	2hrs / 4942516
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～			
114.03.25(二) 18:30-20:30	徐芸萱 諮商心理師	佳哉！有你有我－促進親師合作與溝通	2hrs / 4942526
每個小孩都是我們心上的寶貝，不僅家長疼惜，我們也用心和在意，希望能一起陪伴這群小孩們健康平安地成長。我們的視角，有時候跟家長看到的不太一樣，如何尋求合作共識，是這場講座希望帶領我們一起前進的方向。			
114.04.21(一) 18:30-20:30	許家菁 諮商心理師	網路世代看不見的傷痕－認識數位性別暴力	2hrs / 4942530
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。			
114.04.29(二) 18:30-20:30	龔頌美 諮商心理師	「記」得再「憶」起的日子－談失智症的預防與照護	2hrs / 4942538
本場講座透過衛教影片、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。內容包含：認識失智症、如何分辨失智症與年老正常行為、失智症高風險因子、失智症預防、介紹照顧資源等。			
114.05.07(三) 18:30-20:30	林忻 諮商心理師	我們怎們了？－洞察伴侶關係中隱藏的惡性循環	2hrs / 4942542
透過故事分享、議題互動、影片討論，並穿插體驗小活動等方式，帶領參與者一同對於伴侶關係中的自我有所認識，並講解伴侶惡性循環中常見的互動關係，以及人在親密關係中本能性的依附需求及渴望，協助參與者在親密關係中對自己及伴侶的需求與互動模式有更多覺察，並於覺察的過程中學習安頓自己。			
114.05.13(二) 18:30-20:30	劉宇庭 諮商心理師	焦慮風暴來襲：認識、理解並調適因應焦慮	2hrs / 4942547
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，記事過好我們的生活。			

114.05.16(五) 18:30-20:30	馬學穎 諮商心理師	非暴力溝通的二三事	2hrs / 4942557
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！			
114.06.04(三) 18:30-20:30	翁宇津 諮商心理師	灌溉、新生：入小學學前轉銜預備	2hrs / 4942561
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。			
114.06.17(二) 18:30-20:30	楊舒涵 諮商心理師	青春的暗號：解讀學生自傷行為的 背後訊息	2hrs / 4942565
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。			

報名網址：<https://forms.gle/e2opddtZiYPkNegw5>

報名 QR code

