

115 年 桃園市教師支持方案 09-11 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
115.09.30 (三) 18:30-20:30	劉子寬 諮商心理師	不務正業？談多元人生的自我安頓	2hrs / 5710539
當面對生涯的選擇時，種種的不確定，內心是否會感到茫然不安？有沒有可能，在生涯規劃中，並非只有正職工作的單一選項呢？如果你心裡也有類似的疑惑及感受，真心誠意地邀請你，一同回顧釐清並探索，找出適合你的自我安頓方法，擁有專屬你的多元人生吧！			
115.10.02 (五) 18:30-20:30	徐芸萱 諮商心理師	那些我們從關係中長出的自己一如 何增進自我分化	2hrs / 5710541
我們身處在不同的關係之中，透過關係滋養了自己，也曾在關係中受了傷。如何吸取在關係中的養分，長出是其所載，且不卑不亢的自己，是我們終其一生的功課。願與你一起分享和討論這箇中藝術和智慧。			
115.10.07 (三) 18:30-20:30	馬學顥 諮商心理師	性別平等實踐課：心理師教你如何 與學生談「性」說「愛」	2hrs / 5710545
在校園現場，面對學生懵懂的仰慕、越界的玩笑，或對性與愛的直球提問，老師常在「尷尬」與「嚴厲」間左右為難。本課程將跳脫僵化的條文宣導，從心理學視角出發，協助老師建立性別敏感度。我們將探討如何將性平教育轉化為溫暖的情感教育：當學生試探紅線時，如何建立健康的親密界線？當孩子困惑於愛與慾時，如何開啟不說教的深度對話？透過實務案例演練，心理師將帶領您掌握「談性不尷尬、說愛有深度」的溝通技術，讓性別平等不再只是法律規範，而是師生間建立信任、守護成長的心理防線。			
115.10.15 (四) 18:30-20:30	林宇池 諮商心理師	心靈減法斷捨離，找回生活主導權	2hrs / 5710547
為什麼我們捨不得丟？斷捨離不只是清空空間，更是處理「對過去的執著」與「對未來的恐懼」。這不是一堂收納課，而是一場心理對話。心理師將帶領你解析物品背後的心理機制，看見我們如何透過囤積來補償安全感，或因「未竟之志」而難以放手。透過兩小時的心靈減法，我們將練習與物品告別，釐清心理界限，從繁瑣的環境中奪回生活的主導權。			
115.10.19 (一) 18:30-20:30	許豔秋 諮商心理師	小心家庭氣炸鍋—談親子溝通最佳 攻略	2hrs / 5710550
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。			
115.10.27 (二) 18:30-20:30	黃暉筑 戲劇治療師	看見行為背後的「求救信號」：自閉 症學生的困境辨識與溝通實務	2hrs / 5710552

在融合教育的教學現場，老師們面對自閉症（ASD）學生時，最心力交瘁的往往不是學業教導，而是那些「難以讀懂」的行為反應。為什麼全班都動起來了，他卻依然原地不動？為什麼看似微不足道的課表變動，會引發他劇烈的情緒風暴？本講座將帶領老師認識特殊生孩子的困難並協助老師建立應對特殊生狀況的溝通方法。我們將拆解不同年齡層特殊生面臨的困難，協助老師看見這些行為背後被隱藏的溝通需求與感官過載信號。			
115.10.28（三） 18:30-20:30	陳冠豪 專業經理	長期投資、選股邏輯和風險管控	2hrs / 5710554
本講座由專業經理帶您了解選股邏輯與風險管控，用長期投資建構安心的財務未來。			
115.11.03（二） 18:30-20:30	林沛辰 諮商心理師	解碼青少年的數位生存法則：從大腦機制到社群陷阱，重塑連結的引導式教養	2hrs / 5710558
在數位原住民的眼中，網路不是工具，而是棲息地，甚至代表了他們的社會生命。本課程由諮商心理師林沛辰主講，帶領家長換上一雙青少年的眼睛，深入理解數位原生代的真實需求。我們將從科學視角剖析演算法如何劫持大腦、造成專注力與情緒調節能力的危機，並剝開社群濾鏡下的網紅夢與數位剝削真相。本課程不主張恐懼式的禁絕，而是協助家長從「監視者」轉化為「引導者」，透過建構孩子的「人格脊椎」——包含依附求助、情緒調節與人際界線能力，陪伴孩子在虛擬宇宙中長出保護自己的肌肉，建立健康、有意識的數位生活習慣。			
115.11.20（五） 18:30-20:30	吳柏昆 諮商心理師	不是你的問題 - 從代間傳遞看見家庭的難解習題	2hrs/ 5710560
您是否發現家族中常重複上演相似的劇本？從關係疏離、情感波折到生命的失落，為何不同世代卻經歷同樣的考驗？跨世代家族治療告訴我們，這往往是焦慮與創傷的「代間傳遞」。我們常無意識地承接了上一代的未竟之事與隱形忠誠。本課程將帶您透過家系圖看見系統動力，理解「這不只是我的問題」，進而放下自責，練習阻斷焦慮的傳遞，為自己與下一代改寫新的關係模式。			
115.11.26（四） 18:30-20:30	鄭人宜 諮商心理師	談愛情與關係：從相遇到相處的心理學	2hrs / 5710563
浪漫的愛情，其實是相當「現代」的產物。在人類歷史的大部分時間裡，關係更多與生存、家族與社會結構有關，而不是怦然心動。這門課將從「相遇、相識、相愛、相處」四個階段出發，結合心理學研究與生活中的愛情經驗，一起探索人與人之間是如何靠近、如何產生衝突，又如何的理解中重新連結。在這個過程裡，我們也許會慢慢發現：愛情不只是找到一個人，而是在關係裡學會理解自己，也學會理解對方。			

報名網址：<https://forms.gle/sGv3YdVS67WRxC3E7>

報名 QR code

