



115年基隆市 教師/教保服務人員支持方案 4-6月線上研習課程

教師支持方案除了提供老師們穩定身心健康的諮商/諮詢服務外，我們也提供各樣精彩的研習課程，滿足教師們不同面向的需求、給予全方面的支持，邀請您一同來參與！

報名連結



4/22
星期三
18:30-20:30

看見行為背後的求救訊號：

以 SEL 核心知能強化自傷防治與處遇



許家菁

諮商心理師

講座結合 SEL 社會情緒學習架構，協助教師辨識學生行為背後的「求救訊號」。透過情緒冰山理論與愛之語應用，提升教師在第一線的危機覺察能力，並掌握溫暖且專業的處遇溝通技巧，在法規通報之餘，更精準接住孩子的需求，共同築起校園生命的守護網。

談愛情與關係：

從相遇到相處的心理學

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。

4/28
星期二
18:30-20:30



鄭人宜

諮商心理師

5/6
星期三
18:30-20:30

性別平等實踐課：

心理師教你如何與學生談「性」說「愛」



馬學顯

諮商心理師

在校園現場，面對學生懵懂的仰慕、越界玩笑，或對性與愛的直球提問，老師常在尷尬與嚴厲間為難。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。

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。

職場霸凌的辨識與修復：

讓我們都能好好的

職場霸凌不只是個人的事，更反映了系統的動力。很多時候，我們在不知不覺中成為了受害者、無助的旁觀者或是不自覺的加害者。本課程將探討霸凌的心理機制與職場的系統動力，當我們越能理解職場霸凌現場的樣態，我們就越能夠行動，讓職場更為友善。

5/15
星期五
18:30-20:30



吳柏昆

諮商心理師

5/19
星期二
18:30-20:30

當戲劇遇見SEL：

打造教室裡的情緒實驗室



黃暉筠

戲劇治療師

本次講座將帶領各位老師拆解「戲劇」這項教學工具，透過戲劇治療的核心理念，在教室裡建立一個「安全、可控、可暫停」的實驗空間，讓孩子在遊戲中學習社會情緒學習(SEL)。其中將分析如何運用角色、故事與替身協助孩子從創作中練習情緒及社會覺察、並透過觀眾視角及反轉劇本去練習人際衝突時的自我管理與決策。

那些我們從關係中長出的自己：

如何增進自我分化

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

6/5
星期五
18:30-20:30



徐芸萱

諮商心理師

6/12
星期五
18:30-20:30

無所事事的小木偶與野獸
—當差異不再是例外：

建構穩定與包容的教室風景



翁宇津

諮商心理師

在教學現場，我們常遇見遊走在特殊生身分邊緣、仿佛活在異次元的小木偶，或是被情緒瞬間引爆、陷入對錯僵局的野獸。本場演講將帶領老師跳脫疑似特教學生問題行為的表象，轉向核心解析無聊感、二元對立思維與邊緣學習功能的認知限制。演講將從教師的「內在定錨」出發，且強調穩定遠比效率更重要。當老師能接納限制，才能為師生關係留下緩衝的空間。

合作與張力：

特教生校園系統合作的困境與因應

在普特合作的實務過程中，校園於協助涉及特教議題的學生與家長時，常面臨多重挑戰，校內系統合作亦可能出現溝通上的困難，進而影響輔導、特教、導師與行政之間的合作關係。本課程將透過理論觀點介紹與實務經驗的分享與討論，協助學校團隊理解合作困境背後的系統動力，並發展更有效的合作機制，以降低相關人員的耗損，共同回應實務現場的挑戰。

6/24
星期三
18:30-20:30



魏家瑜

諮商心理師

6/29
星期一
18:30-20:30

抗壓心視角：

覺察、彈性、韌性與壓力調適



劉宇庭

諮商心理師

我們對「抗壓性」的想像經常是「要撐住」，但長期的「撐住」往往反而造成身心更多的耗損。

透過了解情緒覺察、心裡彈性跟韌性的概念，我們可以試著認識影響抗壓能力的保護因子，建立更健康且均衡的自我照顧方式，提升面對壓力時的調適空間與回應彈性。

報名連結



國北心健中心/芳蘭心理諮商所

NTUE PsycHealth Center / Fang Lan Psychological Counseling Clinic