115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

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

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

【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 幼兒專長

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

7-5 特殊生議題

【01：先別當灰姑娘：在教學疲累中，為自己轉動生命之輪】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃、1-2 專業認同、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	先別當灰姑娘：在教學疲累中，為自己轉動生命之輪
課程形式	□實體課程 ■線上課程
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	在國中小教育現場，老師們常因追求「教學成效」與「班級秩序」而陷入身心耗竭。本課程結合心理深度與實務工具，引導老師跳脫過度犧牲的「灰姑娘式」工作型態。我們將運用「生命之輪」（Wheel of Life）進行多維度的自我評估，從工作、健康、情感與個人成長等領域檢視滿意度 。 透過辨識並軟化「我應該更好」的內在批評聲，老師將學會建立穩定而不僵化的內在重心。當老師能接納自己的不完美，就能在教室設計出「允許犯錯」的文化，從正確答案的監督者轉型為思考路徑的引導者。這不僅是一場研習，更是透過結構化的行動計畫，在專業教學與身體、情感健康間找到平衡，提升前額皮質的韌性，讓教學成為可持續的能量流動 。
課程目標	1.生命之輪：現狀的視覺化診斷： 運用 1-10 分評分範本，檢視工作、健康、家庭及情感等八大領域的滿意度 。 聽見生命之輪的對話：分析哪些領域感到滿意，哪些需要改善以減少壓力 。 2.軟化內在批評聲，建立內在定錨： 覺察內在批評聲如何影響教學現場（如對混亂的低容忍）。 練習將重心移回「自我價值」，確保行動符合個人信念而非僅是他人期待 。 3.從「正確導向」轉向「思考導向」： 在教室文化中設計「流動」（Flow）體驗：提供具挑戰性且具備技能支持的學習任務 。 練習「思考提問」：將「對不對」轉化為「你怎麼想」，看見學生的思考路徑。 4.運用關係界線設計「速贏」行動： 尋找不佔用過多資源的「速贏」（Speed Wins）行動，改善工作與生活平衡 。 在教學中建立一致規則（界線），賦予學生（特別是青少年與特殊生）選擇權與承擔結果的空間。 5.衝突轉化與前額皮質能力提升：

	將班級難題視為發展韌性的契機，而非必須消滅的警訊。 規劃具體時限的行動方案，在保護身體與情感健康的前提下，提升處理教學挑戰的能力 。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	100 人

【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
課程形式	■實體課程 ■線上課程
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	■國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他_____
課程人數上限	實體 30-60 人 / 線上可依各單位上限

【03：職涯掃描，找出自身方向】

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	職涯掃描，找出自身方向
課程形式	■實體課程 ■線上課程

講師姓名	酒小萍 諮商心理師
課程簡介	如果為職涯做個健康檢查的話，你會檢視哪些項目呢？你對目前生活狀況的滿意程度？工作之外，其他面向的滿意程度又是如何？ 本課程將會檢視工作與生活滿意相關的因素，引導學員看到自己的職涯發展方向，迎向未來。
課程目標	1.工作，職涯、生涯與生活 2.找到優勢 3.看到韌力 4.迎向幸福
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	實體 30-60 人 / 線上可依各單位上限

【04：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	實體 40 人 / 線上可依各單位上限

【05：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？
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐菀庭 諮商心理師
課程簡介	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 總共 2.5~3 小時
課程目標	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	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	無限制

【06：青少年互動零距離】

主題類別	2-1 師生關係
課程名稱	青少年互動零距離
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	酒小萍 諮商心理師
課程簡介	美國人口學家 William J. Schroer(2013)將 出生於 1995 年後之人群稱為 Z 世代(I 世代)。這些出生在網路高速發展，與科技之關係及依賴度更高，環境與想法亦新穎於上一代 。身為師長，也要學習了解這些網路世代的想法、互動與常接觸的自媒體等等，協助學生自我探索，自主學習。
課程目標	1.網路世代 2.網紅世界與網路行為 3.青少年互動零距離

建議對象	■國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他_____
課程人數上限	實體 30-60 人 / 線上可依各單位上限

【07：教書也教情緒-SEL 如何實踐於日常教學與師生互動】

主題類別	2-1 師生關係、3-1 溝通技巧、5-1 情緒管理
課程形式	■實體課程 ■線上課程
課程名稱	教書也教情緒-SEL 如何實踐於日常教學與師生互動
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	本講座旨在協助第一線教師將 SEL（社會情緒學習） 核心理念轉化為教學實務指南。我們深知老師的辛勞，因此重點不在於增加課程負擔，而是透過實用的師生對話練習與班級經營技巧，協助學生在人際或學習壓力下學習自我調節。透過 SEL 的實踐，您將發現：當學生的心安穩了，學習動能自然會浮現。讓我們一起翻轉僵化的互動模式，不再只是傳遞知識，更能打造讓師生安心成長的「心」教室，成為學生生命中最具溫度的領航者。
課程目標	1.認識 SEL 的核心概念與重要性 2.教師的自我情緒覺察與照顧 3.如何建立良好的師生關係 4.情緒教育如何落實在學校日常
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	250 人

【08：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程

講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	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。 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。
課程目標	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	■國高中老師□國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他：
課程人數上限	30 人

【09：老師，我被霸凌了—談如何辨識及協助被霸凌的學生】

主題類別	2-1 師生關係、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適、7-1 輔導知能
課程名稱	老師，我被霸凌了—談如何辨識及協助被霸凌的學生
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	許多學生被霸凌了不敢說或不想說，生怕說了情況更糟，等大人發現時他們已經心靈受創，嚴重者甚或對自己及人生產生懷疑，導致低價值感及情緒低落，在他們求學階段正要努力實現自我時，卻將自己關在陰暗角落並產生拒學狀況，我們將和第一線師長討論如何協助學生辨識霸凌行為並保護自己，幫助這些無助的學生重新找回自我。

課程目標	1.了解霸凌的定義 2.霸凌的分類與現況 3.霸凌者與被霸凌者的特性 4.遇到霸凌如何處理 5.校園霸凌行為應負哪些法律責任
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他_____
課程人數上限	250 人

【10：如何達到三贏局面—談親師生溝通最佳攻略】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、5-1 情緒管理
課程名稱	如何達到三贏局面—談親師生溝通最佳攻略
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	隨著時代變遷，親師生互動面臨許多挑戰，教師不僅扮演提供知識的專業角色，亦是建立三者之間的信任關係催化者，方能讓家長成為我們併肩作戰的伙伴，讓學生更願意學習與成長，也能讓教師在良好的親師生互動中得到成就感。當親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而達到三贏的局面。
課程目標	1.親師生溝通的重要性 2.12 個「心理學效應」看師生溝通 3.20 個親師生溝通最佳攻略 4.20 個親師生溝通地雷區 5.20 個促進師生信任基礎的方法
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師□輔導老師 □其他_____
課程人數上限	250 人

【11：讀繪本，讀懂孩子──從繪本理解特殊孩子的世界】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、7-1 輔導知能、7-5 特殊生議題
課程名稱	讀繪本，讀懂孩子──從繪本理解特殊孩子的世界
課程形式	□實體課程 ■線上課程
講師姓名	莊鑫奇 諮商心理師
課程簡介	繪本的畫面及象徵是理解特殊孩子內心的橋樑。透過讀繪本，改善相處之道、促進師生關係。 繪本可以當作跟班級談心、對話的材料。一起討論繪本，拉近師生距離、提升班級凝聚力。 繪本也是幫助家長理解孩子的媒介，有了繪本，讓親師溝通更順利。 邀請你來讀繪本，學習運用繪本與孩子、家長互動。
課程目標	1.讀懂孩子：理解不同類型特殊生的特性及相處方式 2.增溫關係：學習運用繪本與班級談心、對話的方式 3.促進溝通：學習運用繪本親師溝通的方式
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	250 人

【12：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	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。 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。 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 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。
課程目標	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	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他_____
課程人數上限	不限

【13：與班級共舞：班級經營與親師生關係】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、2-3 班級經營
課程名稱	與班級共舞：班級經營與親師生關係
課程形式	■實體課程 ■線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	100 人

【14：啟動心智化：人類的雲端能力】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、2-3 班級經營、3-2 系統合作
課程名稱	啟動心智化：人類的雲端能力
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	(依需求可安排 2 小時-4 小時的課程，以講課與討論為主) 心智化理論是源於精神分析，結合認知心理學與發展心理學的新興理論，目前已經普遍應用於國外的各種機構與學校教育系統方案中，且運用於邊緣性人格的治療、親職諮詢、團體方案、青少年校園暴力、自殺與自傷高風險族群等，是一股新的趨勢。 心智化的概念既簡單卻又複雜，它鼓勵大家在遇到困難時去維持「想」事情的能力，但我們都知道，真的要能「想」事情並非簡單的一件事。 每個人天生被賦予的基因和性格特質，某種程度上已「預鑄」出了個人心智藍圖，但所謂的自我概念、內心的主觀現實與真實世界的區別、以及理解和同理他人的能力，卻是需要經過漫長的學習才能「長」出來的，而「開竅」的關鍵鈕，往往在於孩子與周遭成人的依附關係和情緒互動。 透過本次講座，期待大家能一起學到： 什麼是「心智化(mentalization)」？這個概念可以如何應用在校園的現場實務當中？ 為什麼有時候面對他人就是這麼難，讓人「當機」在現場，理智斷線？ 究竟該如何提升孩子的情緒調節與反思自身的能力？

	而怎樣的思考與覺察可以幫助現場的你與學生及其家庭一起「維持心智在線」？又，好好想事情到底是怎樣的一種感受？
課程目標	(1)幫助老師了解何謂「心智化」的概念。 (2)理解所謂的心智化能力不良是怎麼一回事，在實務現場中又可以如何去面對心智化能力不佳的孩子/家長並與其工作。 (3)認識心智化能力與依附的關係。 (4)該如何協助心智化能力不佳的孩子更能反思自身與他人的狀態。 (5)以心智化的角度來理解機構的系統合作。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師■其他_導師_____
課程人數上限	無限制

【15：在遊戲中看見孩子：打造「安全感先於表現」的情緒支持地基】

主題類別	2-1 師生關係、 2-4 幼兒專長、 4-1 親職教養、 7-3 幼兒與兒童發展
課程名稱	在遊戲中看見孩子：打造「安全感先於表現」的情緒支持地基
課程形式	□實體課程 ■線上課程
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	在追求認知學習與常規表現的幼兒園現場，孩子真正需要的成長基石，是那份「我被看見且安全」的心理地基。本課程結合《看我玩吧！》（Watch Me Play!）的實務精神與遊戲治療核心觀念，帶領教師從「內在定錨」出發。 我們將探討如何透過高品質的遊戲陪伴，解讀孩子在玩具與肢體間發出的「吶喊」。課程將不只是傳授互動技巧，而是協助教師建立「容器般的內在」，學習以描述性回應取代評價，讓孩子在被充分理解的安全感中，發展自我調節能力。當老師穩定，教室便能成為一個容許錯誤、支持探索的空間，讓孩子不必急著長大，而是在穩固的依附關係中自然綻放。
課程目標	1.教師的內在定錨：成為穩定情緒的「容器」 探索成人情緒對幼兒神經系統的共振影響。 練習在混亂的教室現場中，找回大人的穩定感與不評斷的眼光。 2.遊戲是孩子的語言：解讀行為背後的「隱形行李」 從遊戲治療觀角理解：為何孩子重複演出受創或恐懼的片段？ 看見遊戲中的投射與象徵，理解情緒爆發背後的未竟之志。

	3.「看我玩吧！」實務互動：退後一步的陪伴力量 練習「看我玩吧！」技巧：給予全神貫注的 10-20 分鐘。 學習以描述性語言示範 (「你正在試」、「我看到了」) 取代傳統讚美。 4.教室文化設計：將錯誤視為探索的歷程 打造一個「可退場、可調節」的空間硬體設計。 軟體面：建立容許失敗、重視反覆嘗試而非快速達標的文化。 5.從衝突到連結：修復關係的心理機制 重新定義衝突：情緒爆發是調節系統未成熟的求救信號。 實踐以依附關係為基底的溝通，建立真正的心理安全感。
建議對象	□國高中老師 □國小老師■幼稚園老師 □輔導老師 □其他
課程人數上限	200 人

【16：攜手陪伴初熟國中生-親師溝通與合作講座】

主題類別	2-2 親師溝通
課程名稱	攜手陪伴初熟國中生-親師溝通與合作講座
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	離開國小階段的國中生，身心快速發育，追求自我的獨特性，需要更多地被認同和尊重，但也因尚未發展成熟，做事容易衝動莽撞，考慮不夠周全。在這個階段裡，國中生特別容易受同儕影響，師長的影響力下降，因此更需要老師和家長協力合作，與孩子建立夠好的關係，提高正向影響力。
課程目標	1.協助老師了解國中生的發展特性，以及國中生父母焦慮來源。 2.引導討論在校園框架下，老師如何與家長建立信任合作關係，一起陪伴國中生成長。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【17：優雅轉身：心理師教你與家長拉開安全距離】

主題類別	2-2 親師溝通
課程名稱	優雅轉身：心理師教你與家長拉開安全距離
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	馬學顥 諮商心理師
課程簡介	老師們通常夾在「學生狀況」與「家長期待/壓力」之間，常常感到精疲力竭和超出負荷、被迫承接情緒，且擔心處理不好會被告或被投訴。想要好好的維持人我界線但又能夠讓家長、學生和自己都能夠接受，是一個需要練習的過程，本主題結合講師過去在校園內與家長、導師、學生等不同角色溝通的經驗，協助各位老師們以保護自己為出發，學習減少內耗和提升親師溝通效率
課程目標	1.學習維持人我界線 2.增加親師溝通效率 3.耗竭時的自我照顧
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 □輔導老師 □其他_____
課程人數上限	無限制

【18：說好的合作呢？—親師關係的溝通與挑戰】

主題類別	2-2 親師溝通
課程名稱	說好的合作呢？—親師關係的溝通與挑戰
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	連爾凝 諮商心理師
課程簡介	我們都知道親師合作是支持學生的重要基礎，但家長的樣貌百百種，有時總是事與願違...那位家長又傳來了訊息！晚上十點的奪命連環 call！說好的合作，卻也不是那麼容易。本課程將探討親師關係中常見的期待差異與衝突情境，協助教師理解家長的行為背後發生什麼事、安頓自己的內心，並提供實務可行的應對策略。幫助教師在維持專業界線的同時，建立合作的親師關係。

課程目標	1.認識親師合作中常見的困境 2.協助教師理解家長行為背後的心理因素，並覺察自身情緒反應。 3.學習合作的實務應對策略
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師□輔導老師 □其他_____
課程人數上限	80 人

【19：當親師合作卡關時：跨角色對話與合作】

主題類別	2-2 親師溝通
課程名稱	當親師合作卡關時：跨角色對話與合作
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	家庭與校園是孩子成長歷程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，是建立支持關係的重要基礎。本課程將透過理論介紹與實務經驗分享，協助教師掌握親師溝通的核心原則，因應與突破親師合作中常見的困境。 課程以理論講述結合實務案例分享為主，課程時間約 90–120 分鐘。
課程目標	1.協助教師梳理實務現場中常見的親師合作困境。 2.理解親師互動困境背後的成因與發展脈絡。 3.提供可行的親師溝通與合作策略，增進實務應用能力。
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	60 人

【20：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程

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	■國高中老師 □國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	實體 30 人/線上不限

【21：佳哉！有你有我 - 促進親師合作與溝通】

主題類別	2-2 親師溝通、3-1 溝通技巧
課程名稱	佳哉！有你有我 - 促進親師合作與溝通
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1.協助教保服務人員更能了解 3-6 歲家長的狀態、需求和教養上的困難，搭配適度引導技巧，協助家長更能經營親子關係。 2.協助教保人員在繁忙的工作中，能自我照顧，增進情緒調節能力，讓教育品質更有有效發揮和維持。
建議對象	□國高中老師 □國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	線上 250 人、實體 100 人內

【22：當戲劇遇見 SEL - 打造教室裡的情緒實驗室】

主題類別	2-3 班級經營
課程名稱	【當戲劇遇見 SEL】 - 打造教室裡的情緒實驗室
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	黃暐筑 戲劇治療師
課程簡介	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（Social Emotional Learning, 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。
課程目標	若是工作坊形式： 1.解構戲劇工具，賦能教學策略: 引導老師理解戲劇治療的核心本質，拆解不同的戲劇媒材，並理解不同戲劇媒材的特色，將其轉化為可運用教學現場的 SEL 教學工具。 2.實際演練：實際體驗不同媒材的操作方式及概念，理解其特性並運用於教學現場。 若是講座講座形式： 1.解構戲劇工具，賦能教學策略: 引導老師理解戲劇治療的核心本質，拆解不同的戲劇媒材，並理解不同戲劇媒材的特色，將其轉化為可運用教學現場的 SEL 教學工具。 2.學習掌握在戲劇中的『角色距離』：教導老師運用角色、故事及替身技巧，協助孩子將內在抽象的情緒具象化。並協助老師掌握如何拿捏孩子與角色間的距離，協助安全的同理他人並覺察自己的感受。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他_____
課程人數上限	若是工作坊形式，20-25 人。若是線上課程沒有限制。

【23：正向心理學運用於班級經營】

主題類別	1-2 專業認同、2-3 班級經營
課程名稱	正向心理學運用於班級經營
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳銘儒 資深專輔教師
課程簡介	瞭解優勢特質，並且學習在班級中運用的小技巧，連結家長、教師與學生的優勢，並且運用到生活中，嘗試找到學習的意義，並且創造人際互動的幸福感。 進行時間：2-3 小時
課程目標	1.認識理解健康與正向心理學 2.認識班級中的正向經營策略 3.學習建立兒童復原力目標與方向
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	30-60 人

【24：心靈導航：運用 SEL 打造正向團體與班級】

主題類別	1-2 專業認同、2-3 班級經營
課程名稱	心靈導航：運用 SEL 打造正向團體與班級
課程形式	□實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳銘儒 資深專輔教師
課程簡介	本次講座將從心理學的視角，帶您深度探索社會情緒學習（SEL）的核心精髓，並將其視為一套強大的「導航工具」。我們將不再只是單向地教導學生，而是透過實證有效的策略與活動，引導您將 SEL 內化為班級經營的超能力，不僅能有效管理班級氣氛，更能啟動學生的團隊合作潛能。此外，我們也將探討如何運用 SEL 照顧自己的內在，讓您在教育這條路上，走得更穩健、更長遠。
課程目標	1.認識理解健康與正向心理學 2.認識 SEL 的內容與技巧

	3.學習建立個人與孩子的韌力
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	100 人

【25：兒童身體遊戲活動設計】

主題類別	2-4 幼兒專長、7-1 輔導知能、7-3 幼兒與兒童發展
課程名稱	兒童身體遊戲活動設計
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	邱璽霖 諮商心理師
課程簡介	本課程將以夏邦發展動作理論與兒童心理發展為基礎，透過概念教學與實際活動體驗，協助教師理解兒童身體遊戲之特性與進行原則，並引導教師依據自身校園情境設計可能教案
課程目標	協助教師理解兒童生理與心理發展間的關係 協助教師理解身體遊戲的基本原則與概念 協助教師拓展教案設計的素材
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 □輔導老師 □其他_____
課程人數上限	10-12 人(視教室空間而定，需地板教室或可進行大肢體活動之空間)

【26：當遊戲不再完美：走進孩子的「髒髒區」，看懂「奇怪遊戲」背後的心理動力 】

主題類別	2-4 幼兒專長、4-1 親職教養、7-1 輔導知能、7-3 幼兒與兒童發展
課程名稱	當遊戲不再完美：：走進孩子的「髒髒區」，看懂「奇怪遊戲」背後的心理動力
課程形式	□實體課程 ■線上課程
講師姓名	翁宇津 諮商心理師

課程簡介	在幼教現場，我們習慣追求秩序、衛生與正確的表現，但日本心理學大師河合隼雄提醒我們：孩子的「惡」往往是強大生命力的偽裝。本課程結合《看我玩吧！》（Watch Me Play!）的陪伴精神，帶領教師重新看待那些令人不安的「髒髒區」與「奇怪遊戲」。 我們將探討：當孩子在遊戲中展現破壞、混亂或難以理解的行為時，老師如何不急著介入修正，而是透過「內在定錨」成為一個穩固的容器。我們將學習如何在混亂中保持描述性的陪伴，讓孩子最真實、甚至陰影的一面也能被看見。 當老師能容納「不潔」與「奇怪」，孩子才能獲得最深層的安全感——那種「即使我不完美，依然被承接」的心理地基，正是情緒發展與自我調節最關鍵的沃土。
課程目標	1.從河合隼雄的「孩子與惡」一書說起：重新定義教室裡的混亂與破壞 生命力的雙面性：為何完全剔除「惡」會讓孩子失去活力？ 看見「惡」背後的創造性：破壞行為中的自我建構與探索。 2.保留一個「髒髒區」：練習「不介入」的心理勇氣 為什麼我們急於修正？探索教師內在對「失控」與「不潔」的焦慮。 建立物理與心理上的「髒髒區」：讓孩子在安全範圍內釋放陰影與壓抑。 3.解碼「奇怪的遊戲」：遊戲治療中的象徵與投射應用 當孩子重複演出不安、攻擊或詭異的情節：那是心智在進行自發性的修復。 「看我玩吧！」的退後藝術：如何透過「全神貫注的觀察」取代「指導性的干預」。 4.教師的內在定錨：成為能承載「奇怪」的情緒容器 實踐「安全感先於表現」：大人如何穩住內在，不讓評價干擾孩子的表達。 語言示範的轉化：從「這樣玩不對」到「我看到你正在嘗試一些特別的事」。 5.從衝突到深層連結：在接納中長出的自我調節力 衝突並非破壞秩序，而是調節系統的實戰演練。 結語：當孩子感覺到連他的「惡」都能被理解，真正的安全感才會轉化為成長的動力。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	200 人

【27：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
課程形式	■實體課程□線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	1.學習傾聽 2.增進溝通 3.學習衝突因應
課程目標	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	■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

【28：聽懂你，理解我—優化溝通品質講座】

主題類別	3-1 溝通技巧 6-3 親密關係
課程名稱	聽懂你，讀懂我-如何優化溝通品質
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	親密關係有著最密切和頻繁的互動和溝通，但卻是最容易覺得不懂彼此的關係型態。如何幫助個體降低過去溝通挫折導致的偏見影響，能夠用尊重、關愛、肯定的方式與對方溝通，同理傾聽對方的話語，並能用真誠且相對不評價的話語表達內心感受和需求是最重要的事，也是親密關係中的解毒劑。
課程目標	1.回顧過去的衝突經驗，探索何以難聽懂對方的話，以及難將自己的好意有效地傳遞給對方。 2.透過同理心的講解，並教授同理心技巧，幫助伴侶可以優化傾聽的品質，並用較適切的方式表達內心的需求，讓關係變得更靠近。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____

課程人數上限	250 人

【29：非暴力溝通的二三事】

主題類別	3-1 溝通技巧
課程名稱	非暴力溝通的二三事
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	馬學顯 諮商心理師
課程簡介	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！
課程目標	1.辨別職場中衝突種類。 2.覺察自己在職場中的溝通模式。 3.瞭解如何運用非暴力溝通技巧於職場衝突及溝通。 4.進行演練以更熟悉非暴力溝通相關技巧。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	無特殊限制

【30：聽懂你，理解我—優化溝通品質講座】

主題類別	2-1 師生關係、2-2 親師溝通、3-1 溝通技巧、3-2 系統合作、3-3 職場人際界線、4-2 家庭關係與互動
課程名稱	聽懂你，理解我—優化溝通品質講座
課程形式	■實體課程 ■線上課程

講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	在人際互動中常需要溝通，但要怎麼更能掌握溝通的細節，讓我們能更注意他人說話時的「眉角」，懂得他人表面語言下隱藏的情緒、想法，以更清晰具體又不失柔和地訴說自己的立場，讓溝通可以更流暢，交流更順利。
課程目標	1.透過目前常見的溝通型態，藉此檢視自身人際型態。 2.運用同理心技巧，幫助學員更能掌握溝通中各樣訊息，藉此更理解他人，也更能用他人能理解的方式表達內心想法，增進溝通品質。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	線上 250 人、實體 100 人內

【31：職場防身術—預防霸凌人人有責】

主題類別	3-1 溝通技巧、3-3 職場人際界線、3-4 職場霸凌
課程名稱	職場防身術—預防霸凌人人有責
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	根據研究，一般人離職最常見的原因之一是人際關係困擾。如果溝通流暢，和主管同事相處和睦，彼此同心協力往共同目標邁進，相信大家都會珍惜這樣的職場。本場講座希望能協助大家透過小我營造職場關係，避免霸凌事件，以促進大我的和諧，創造友善的職場環境。
課程目標	1.檢視常見的職場溝通困境，探索合適的因應之道。 2.討論影響職場人際關係的要素，思考如何保護人我界限，預防霸凌。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	線上 250 人、實體 100 人內

【32：面對自我傷害：校園因應與系統合作策略】

主題類別	3-2 系統合作、7-2 自殺防治
課程名稱	面對自我傷害：校園因應與系統合作策略
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	孩子自我傷害的情況日益增加，當校園面臨相關事件時，常會對教師與校園系統造成極大的壓力，影響教師的思考與心理空間，連帶干擾後續的輔導與處遇工作。本課程將結合發展理論與心理動力學觀點，協助教師理解孩子自我傷害行為的內外在因素及心理意義，並提供後續校園系統合作、因應與處理的策略。課程以理論講述結合實務案例分享為主，課程時間約 90–120 分鐘。
課程目標	1.從發展與心理動力理論檢視孩子自我傷害行為的內在與外在因素。 2.探討孩子自我傷害行為的心理意義。 3.透過系統合作，因應與處理校園自我傷害事件的策略。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	60 人

【33：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	(依需求可安排 2 小時-4 小時的課程，以講課與討論為主) 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。

	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？ 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。"
課程目標	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	□國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	無

【34：讓光進入-照亮職場人際中隱微的情緒勒索與 PUA】

主題類別	2-2 親師溝通 3-3 職場人際界線
課程名稱	讓光進入-照亮職場人際中隱微的情緒勒索與 PUA
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	「是不是我真的不夠好？」「為什麼這麼難拒絕？」不論是職場 PUA 還是情緒勒索，往往讓我們落入到難以掙脫的人情局面中，甚至對自我價值產生懷疑。在學校場域中，從同事、家長到孩子，或連結到我們與家人的關係，當 PUA 和情緒勒索出現時，總有著難以形容的情緒糾結。 本課程將解析職場中的權力、PUA 與情緒勒索，讓我們得以辨識清楚人際關係發生甚麼樣的狀況，再更進一步的學習拉起人際界線，讓關係的天平更為平穩。
課程目標	1. 辨識 PUA 與情緒勒索。

	2. 學習「我訊息」的溝通句型，重建心理防護罩。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	250 人

【35：撐著他，也接住自己─談職場人際界線與自我照顧】

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─談職場人際界線與自我照顧
課程形式	■實體課程 ■線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	無限制

【36：職場霸凌的辨識與修復 - 讓我們都能好好的】

主題類別	3-4 職場霸凌
課程名稱	職場霸凌的辨識與修復 - 讓我們都能好好的
課程形式	■實體課程 ■線上課程

講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1. 認識職場霸凌。 2. 了解霸凌的心理機制與系統動力。 3. 職場霸凌事件的處理。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	250 人

【37：青春正 young：青少年正向親職教養大補帖】

主題類別	4-1 親職教養
課程名稱	青春正 young：青少年正向親職教養大補帖
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	林沛辰 諮商心理師
課程簡介	將正向心理學融入親職教養，打造正向循環，創造關係中的幸福感與正向連結。
課程目標	1.理解正向心理學的相關概念 2.學習運用正向心理學的觀點來進行教養與教育 3.鍛鍊具備正向親職教養的知能
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【38：以孩子為中心，創造親子心連結】

主題類別	4-1 親職教養
課程名稱	以孩子為中心，創造親子心連結

課程形式	■實體課程 □線上課程
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.認識親子處在不同的宇宙 2.親子溝通處方箋：阿德勒 4C 原則及鼓勵技巧 3.學習正向教養技巧
課程目標	1.認識目前親子溝通上的困難和孩子的發展狀態 2.透過阿德勒親職教養觀念協助家長用更適應性方式改善親子溝通
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

【39：家庭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	家庭是孩子探索世界的安全堡壘
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	龔頌美 諮商心理師
課程簡介	家庭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。當孩子在外面受挫受傷，可以回來得到安慰與鼓勵，恢復信心得著能力重新出發。本課程透過短影片的觀賞與講析，協助學員學習成為足夠好的父母。
課程目標	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	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他＿＿＿
課程人數上限	實體課程人數 10 - 50 人

【40：灌溉、新生：入小學學前轉銜預備】

主題類別	2-3 班級經營、4-1 親職教養、5-1 情緒管理
課程名稱	灌溉、新生：入小學學前轉銜預備
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	透過課程一起來覺察、演練、思考，開啟彼此支持的家庭生活。當回顧整理情緒後，爸媽獲得傾聽策略，可以更具體的協助孩子創造安全，想像國小的生活。分享在生活中調整作息、注意上學的步調、親師互動等細節都是幫助孩子跟父母更有掌控感的小訣竅。最後，帶著親子學習單，從暑假開始倒數，用兩周的時間陪孩子想想入小學的各種狀態，腦中模擬過，當想像成真實就會更有信心。
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他＿＿＿
課程人數上限	20 人

【41：青春期心理大小事：理解與因應孩子的成長挑戰】

主題類別	2-1 師生關係、4-1 親職教養
課程名稱	青春期心理大小事：理解與因應孩子的成長挑戰
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	本課程透過發展理論與實務經驗的分享，協助教師理解孩子從兒童期邁入青春期時，身心變化所帶來的困境與挑戰，以及這些變化對親師生與同儕互動的影

	響。課程將提供教師策略，藉由穩定的陪伴與支持，促進孩子自我發展，提升其因應成長挑戰的能力。課程以理論講述結合實務案例分享為主，課程時間約 90–120 分鐘。
課程目標	1.介紹青春期孩子的內外在身心變化，從相關理論理解其成長與發展。 2.提升教師對青春期困境的理解，維繫與孩子的正向互動關係，使孩子在教師支持下順利度過青春期的挑戰。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	40 人

【42：啟動父母的心智化：心智化在親職諮詢中的應用】

主題類別	4-1 親職教養、7-1 輔導知能
課程名稱	啟動父母的心智化：心智化在親職諮詢中的應用
課程形式	□實體課程 ■線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	本講座將探討「心智化」概念，並深入分析其在親子關係中的重要性。心智化指的是能夠理解自己與他人的思想、情感、需求與意圖的能力，對於父母而言，心智化能幫助他們更有效地理解孩子的行為、情感和需求，進而促進親子間的溝通與情感聯繫。本講座將介紹心智化對孩子在發展上的重要性，幫助參與者可協助父母學會從孩子的角度理解其行為。
課程目標	1. 了解心智化在親職諮詢中的應用：幫助參與者理解如何將心智化概念融入親職諮詢，協助父母提升對孩子情感與行為的理解。 2. 學習有效溝通技巧以促進親職合作：教導參與者如何運用心智化技巧與父母進行積極溝通，促進親職諮詢過程中的協作與信任建立。 3. 建立合作性的諮詢關係
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	250 人

【43：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	(4 小時的課程，以講課與討論為主) 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。 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。 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。
課程目標	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	□國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他＿＿＿
課程人數上限	無

【44：不是你的問題 - 從代間傳遞看見家庭的難解習題】

主題類別	4-2 家庭關係與互動
課程名稱	不是你的問題 - 從代間傳遞看見家庭的難解習題
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1. 覺察代間模式：辨識家族中重複出現的情緒與行為模式（如：三角關係、過度涉入或疏離）。 2. 自我分化練習：學習在與家人的強烈情緒連結中，仍能保有自我的思考與感受。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他＿＿＿
課程人數上限	250 人

【45：重啟愛情 - 伴侶關係經營工作坊】

主題類別	4-2 家庭關係與互動
課程名稱	重啟愛情 - 伴侶關係經營工作坊
課程形式	■實體課程□線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	6-8 小時，工作坊 帶領者自我介紹，成員彼此熟悉 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	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	■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	12 人

【46：親愛的，這不是愛情 - 親密暴力防治】

主題類別	4-2 家庭關係與互動
課程名稱	親愛的，這不是愛情 - 親密暴力防治
課程形式	■實體課程 □線上課程
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念
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

【47：好好「談」戀愛 - 伴侶關係增溫】

主題類別	4-2 家庭關係與互動
課程名稱	好好「談」戀愛 - 伴侶關係增溫
課程形式	■實體課程 □線上課程
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

【48：親密關係速成班 - 衝突處理與溝通】

主題類別	4-2 家庭關係與互動
課程名稱	親密關係速成班 - 衝突處理與溝通
課程形式	■實體課程 □線上課程
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

【49：情緒不勞動，家庭關係更自在—談情緒獨立與修復關係】

主題類別	4-2 家庭關係與互動、5-1 情緒管理
課程名稱	情緒不勞動，家庭關係更自在—談情緒獨立與修復關係
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	羅仁鴻 諮商心理師
課程簡介	2-3 小時的講座，中間休息 1-2 次，最後預留 10-20 分鐘做 QA 討論
課程目標	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
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他____
課程人數上限	不限

【50：如何理解孩子在家庭與學校的人際互動】

主題類別	2-2 親師溝通 、4-2 家庭關係與互動
課程名稱	如何理解孩子在家庭與學校的人際互動
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳銘儒 資深專輔教師

課程簡介	1.透過實際與影片案例討論家庭互動所造成的影響，以及在校園可觀察的行為樣態。 2.討論在實務現場中看到的學生樣貌，以及學習回應由於家庭影響所帶來的校園問題行為。 3.進行時間 2-3 小時
課程目標	1.學習家庭的樣貌及互動關係 2.了解學生問題行為在系統中的成因與關係 3.認識互動系統所帶來的影響
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他_____
課程人數上限	30-60 人

【51：那些我們從關係中長出的自己 - 如何增進自我分化】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	那些我們從關係中長出的自己 - 如何增進自我分化
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	"1.探索自我，了解界限概念，也能更懂得珍視自己，呵護自己的需求。 2.觀察關係樣貌，思考可以如何保持連結，但又不讓自己的界限過度被侵擾。"
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【52：親愛的對象 - 情緒調節與自我探索】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	親愛的對象 - 情緒調節與自我探索

課程形式	■實體課程 □線上課程
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.了解情緒功能 2.透過辨識情緒，認識自我需求。 3 增進情緒調適能力
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.透過情緒作為媒介，探索自我的需求，提升自我陪伴的能力。
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

【53：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐菀庭 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	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	無上限

【54：成為自己的主人-完形取向自我整合工作坊】

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	成為自己的主人-完形取向自我整合工作坊
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	曾永富 社工師
課程簡介	有時，我們會告訴自己要懂得溫柔和善、和藹可親，但心裡面又會不甘願地提醒自己要記得自私自利、保護自己，內在同時有不同的聲音彼此交戰著，「我到底要聽誰的？」「我到底該怎麼辦？」在我們的成長過程中有太多被鼓勵要成為的樣子，應該要堅強、應該要溫柔、應該要大方，應該要．．．卻也壓抑和忽視了內心另一端真實的感受。從本工作坊中，將透過不同的完形實驗活動探索自己的兩極特質，透過自我對話，幫助自己成為真正的主人。
課程目標	1.增加成員內在兩極特質的探索與覺察，並接納與運用自己不同的特質。 2.提升成員對於自己的認識，並進而促發內在的掌控感和效能感。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	15-20 人

【55：與自己同行—芳香脈輪與心靈書寫工作坊】

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—芳香脈輪與心靈書寫工作坊
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	林宇池 諮商心理師
課程簡介	身為教師，我們習慣將目光投向學生與家長，卻在繁忙的教職生活中，漸漸與自己「走散了」。本課程將結合脈輪與植物精油，打造一場專屬於你的內在旅程。我們將聚焦於「穩定、價值、接納」三大核心，透過香氣嗅吸與書寫練習，引導你放下自我批評，看見那個「已經夠好」的自己，誠摯邀請你找回與自己同行的勇氣與力量。

課程目標	1.自我覺察與安頓　　2.重塑自我價值觀點　　3.建立自我照顧儀式
建議對象	■國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	20 人

【56：從「心」定義職場抗壓力】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	從「心」定義職場抗壓力
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	工作中的壓力無所不在，但為什麼有些人越挫越勇呢？除了能力，我們也可以留意我們的「心理韌性」。本課程不只談紓壓，更透過心理學觀點，帶領學員建立「心理韌性」，讓壓力有機會轉化為成長的養分。
課程目標	1. 檢測個人的職場壓力 2. 學習如何提升自我的心理韌性
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師■輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【57：相遇與相癒工作坊 - 一起在心理劇中玩出療癒力】

主題類別	5-1 情緒管理 5-2 壓力調適
課程名稱	相遇與相癒工作坊 - 一起在心理劇中玩出療癒力
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	心理劇的核心精神是自發性與創造力。是我們能否擁有行動的能量，以及運用不同以往的方式來面對過去或全新的情境。

	本場體驗工作坊結合「玩耍（Play）」與「會心(Encounter)」。我們將透過輕鬆有趣的暖身活動，卸下角色的重擔，在笑聲中重新連結內在的自發性與創造力。更重要的是，在安全的團體氛圍裡，我們練習相互支持與分享，發現自己並不孤單。讓我們在彼此的相遇中，為疲憊的心靈充電，找回再次出發的力量。
課程目標	1. 運用社會計量，連結彼此的相似性，感受在教師之路上的陪伴感。 2. 透過心理劇的演出，讓我們練習與學習照顧自己。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	15 人

【58：情緒急救箱：從「身心容納之窗」看見情緒的調節】

主題類別	5-1 情緒管理 5-2 壓力調適
課程名稱	情緒急救箱：從「身心容納之窗」看見情緒的調節
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	您是否常感到情緒一觸即發，或是疲憊到對外界毫無反應？這不單是脾氣修養的問題，而是我們的神經系統超出了負荷。 本講座將介紹心理學中的**「身心容納之窗（Window of Tolerance）」**概念，帶您認識自己的情緒紅綠燈。透過理解大腦與神經系統的運作，我們將學習具體的「情緒調節技巧」，練習在壓力風暴中穩住身心，擴大我們對壓力的容納空間，找回職場中的情緒主控權。
課程目標	1. 認識容納之窗：辨識自己處於「過度激發（焦慮/暴怒）」或「過低激發（麻木/憂鬱）」的狀態。 2. 身心覺察：連結身體感覺與情緒反應，掌握身體感與情緒的連結。 3. 調節策略：學習呼吸調節、著地練習（Grounding）等技巧，讓身心回到平穩的容納範圍。"
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【59：在職心理健康 - 常見的身心疾病認識與因應篇】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 情緒調適
課程名稱	在職心理健康 - 常見的身心疾病認識與因應篇
課程形式	■實體課程 ■線上課程
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! 本場講座將以簡單且輕鬆的方式，從職場心理健康的意識，到留意身心疾病如憂鬱、焦慮等常見情感性疾患的影響。 幫助老師們能夠對自己有更多的認識，並知道何時以及如何尋求資源，提升我們面對職場的心理韌力。
課程目標	1. 了解常見的身心疾病如憂鬱焦慮等議題。 2. 學習自我照顧與身心疾病認識。 3. 身心科就診與心理諮商/治療常見迷思。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【60：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
課程形式	■實體課程 □線上課程
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，有些讓我們感到自在、有些讓我們感到振奮人心，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 2-3 小時。

課程目標	1. 解碼香氣記憶調配舒壓精油按摩油 2. 情緒精油地圖 3. 療癒手作與滾珠油使用方法
建議對象	■國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	20 人

【61：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
課程形式	■實體課程 □線上課程
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	1. 角色切換：從「照顧者」回到「感受者」。 2. 能量補給：植物的守護與修復力量。 3. 賦能行動：為自己調配一份禮物「自我照顧能量按摩油」。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	20 人

【62：看見自己-心理位移書寫療癒之旅】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	看見自己-心理位移書寫療癒之旅
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	林宇池 諮商心理師

課程簡介	「心理位移」這個概念由金樹人老師於 2005 年提出，在心理位移的書寫過程中，我們將透過敘說自己的經驗，成為事件的旁觀者，而當我們與自我拉開距離後，將有機會重新看見自己、從不同的角度觀看與思考這個經驗，並賦予經驗新的理解與意義。
課程目標	1.「心理位移」介紹、2.「心理位移」實作練習、3.討論與分享
建議對象	■國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	實體 40 人、線上 250 人

【63：在玩耍中照顧自己】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	在玩耍中照顧自己
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	邱璽霖 諮商心理師
課程簡介	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	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	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	10 人

【64：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
課程形式	■實體課程 □線上課程

講師姓名	徐菀庭、林宇池 諮商心理師
課程簡介	覺察壓力與身體的連結 調配屬於自己的精油按摩油 透過瑜伽流動及呼吸冥想，放鬆身心 我們的一生中受各式各樣的同伴照顧與鼓勵，讓我們能踽踽前行，然而卻偶爾忘了感謝那個不離不棄，始終在身邊陪伴的自己。擇日不如撞日，就讓今天成為你與自己的約會，讓精油芳療與靜心瑜珈引領你，與自己同行，與自己更加靠近吧！
課程目標	1. 增加老師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	■國高中老師 ■國小老師■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	無

【65：危機處理與情緒照顧】

主題類別	3-2 系統合作、5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	看見孩子心理的傷-成為創傷知情者
課程形式	■實體課程 ■線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師■輔導老師 □其他

課程人數上限	100 人

【66：那些情緒教我的事～放鬆舒壓與自我照顧】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	那些情緒教我的事～放鬆舒壓與自我照顧
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	酒小萍 諮商心理師
課程簡介	處於快速與多變世代，我們所面對的挑戰與日俱增，壓力與焦慮長轉換成不同的面貌影響我們的日常。讓我們一同來了解情緒的功能、透過呼吸與放鬆，紓解壓力與照顧自己的身心。
課程目標	1.心情溫度計　　2.情緒的多種樣貌 3.尋找安定與幸福　　4.呼吸與放鬆練習與實作
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	30-60 人

【67：換我來照顧自己：從自我對話紓壓、用繪畫書寫療癒】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	換我來照顧自己：從自我對話紓壓、用繪畫書寫療癒
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	莊鑫奇 諮商心理師
課程簡介	總是在照顧別人的我們，常忘了照顧最重要的自己。 心理劇引導我們與內心的自己相遇，透過角色交換、黏土遊戲，好好跟自己說話、秀秀辛苦的自己、抱抱疲憊的自己，也看見自己有多麼不容易。 我們也從繪畫發現自己擁有的力量與光芒，並透過書寫整理心情，肯定自己走了這麼遠的一段路。 太陽照常升起，日子仍會繼續。紓壓與療癒後，我們陪著自己再次前進。

課程目標	透過心理劇體驗與自己對話，紓發工作及生活壓力；透過繪畫及書寫活動，療癒身心疲憊。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	視場地而訂

【68：關照自我、回歸內在的平靜--靜心瓶製作】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	關照自我、回歸內在的平靜--靜心瓶製作
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	身為教師，除了工作角色，下班後亦同時背負承擔不同的人生角色，你/妳可能是父母、子女、手足，可能是伴侶、朋友、同學或同事。每一個角色都有各自的為難與不容易，生活的壓力來自四面八方。身為教師之前，每個人都是自己，你/妳有多久沒關照自己了呢？ 透過認識壓力，學習調節情緒的的各種策略。最後，我們會製作讓自己放空、沉澱的紓壓小物 - 靜心瓶。
課程目標	1.認識壓力與情緒。 2.學習調節情緒的因應策略。 3.製作專屬於自己的紓壓小物-靜心瓶。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師■輔導老師 □其他
課程人數上限	20-30 人

【69：焦慮風暴來襲：認識、理解並調適因應焦慮】

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	焦慮風暴來襲：認識、理解並調適因應焦慮
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	劉宇庭 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1.從生理角度認識焦慮的面貌 2.理解焦慮與人們追求之間的關聯，看見意義 3.學習面對焦慮有效的處理、因應策略
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	無

【70：尋回久違的舒心好眠 -- 談身心靈的自我照顧】

主題類別	5-1 情緒管理 5-2 壓力調適
課程名稱	尋回久違的舒心好眠 -- 談身心靈的自我照顧
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	龔頌美 諮商心理師
課程簡介	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。本課程藉由填寫量表和深呼吸身體掃描，協助學員與自身接觸，覺察個人的身心狀態與辨識情緒負荷，並介紹在生活中可實際執行的身心靈自我
課程目標	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	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	實體課程人數 10 - 50 人

【71：覺知，啟動—談自我情緒與調節】

主題類別	5-1 情緒管理 、5-2 壓力調適
課程名稱	覺知，啟動—談自我情緒與調節
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	鄭人宜 諮商心理師
課程簡介	我們身處的環境越來越艱困，日常生活也每況愈下，家長和學生的狀況也越來越多元，讓人侷促不安。在繁忙教學現場中，有時不小心就情緒失控，情緒失控帶來的影響，有時甚至比事件本身更不容易處理，在這堂課中會陪伴大家辨識身心容納之窗，並運用簡單的方法建立專屬的情緒調節資料庫，讓身心回到舒適、平穩的狀態。
課程目標	透過學習如何辨識情緒，讓身心對於情緒不再陌生，而是慢慢理解跟開啟對話共存的選擇，逐漸回到舒適自在的狀態。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	100 人

【72：與花相遇-繞一圈，把心安放好】

主題類別	5-1 情緒管理 、5-2 壓力調適
課程名稱	與花相遇-繞一圈，把心安放好
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	鄭人宜 諮商心理師
課程簡介	這是一場用雙手拾起花朵、用心聆聽自己的慢旅—以乾燥花圈為媒介，結合人際神經生物學的溫柔洞見，讓感官甦醒，讓情緒流動，讓連結重新綻放。

	一朵朵被選擇、安放的花材，是你內在故事的延伸；一圈圈細緻編排的姿態，是你心靈脈動的流露。 邀請你在這裡，靜靜為自己綻放一朵花，繞一圈把心安放好，也靜靜地重拾與自己、與世界深層的連結。
課程目標	透過乾燥花圈創作與五感體驗，協助神經系統穩定、情緒流動與身體覺察，建立內在安全感，在緩慢與陪伴中，重新連結自己與他人，讓心安放於當下。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	24 人

【73：《教師專用：神經系統自保指南》在校園各種壓力中，找回連結與韌性】

主題類別	5-1 情緒管理 、5-2 壓力調適
課程名稱	《教師專用：神經系統自保指南》在校園各種壓力中，找回連結與韌性
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	鄭人宜 諮商心理師
課程簡介	在校園，我們不只是教書，也在每一次人我互動中相互影響。 這場演講將帶你認識人際神經生物學：大腦如何在關係中「開機」或「斷線」？那些讓你想逃的時刻，其實有神經科學的線索；那些讓人忽然安心的瞬間，也有跡可循。讓我們在忙碌的校園裡，練習照顧自己，重新連結他人，一起打造專屬於我們的友善環境。
課程目標	以人際神經生物學為基礎，協助教師理解壓力下的神經反應，學習自我調節與連結修復策略，在校園互動中守住身心界線，累積韌性與支持感。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	100 人

【74：芳香療癒：壓力釋放與情緒覺察工作坊】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	芳香療癒：壓力釋放與情緒覺察工作坊
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	林愛媛 諮商心理師
課程簡介	這是一場結合芳療與繪畫的紓壓旅程，透過精油的天然香氣，感受植物帶給我們身心的療癒力量。工作坊中，我們將透過繪畫的方式，覺察自身的壓力來源，並學習運用精油來舒緩壓力，親手調製專屬於自己的放鬆配方。在氣味與色彩的交織中，溫柔地傾聽自己的內心，在創作與芳香中找到平衡與安定。
課程目標	認識壓力，並帶領學員覺察壓力對自身情緒行為認知生理等層面之影響，並搭配芳香療法進行紓壓活動，製作天然植物精油滾珠瓶。
建議對象	□國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 ■其他：想嘗試香氣療癒者
課程人數上限	30 人

【75：夢境幻遊：完形取向夢體驗工作坊】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	夢境幻遊：完形取向夢體驗工作坊
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	曾永富 社工師
課程簡介	「夢」往往帶給人神秘又未知的想像，但也充滿著任何的可能性。完形諮商認為夢可能與過往的未竟事宜跟未接納的自己有關，更認為夢中的每個部份是內在的投射。本工作坊透過讓作夢者以此時此刻、親身體驗的方式經驗夢，讓夢來連結作夢者有關生命的訊息，也讓作夢者用體驗的方式再次理解夢。
課程目標	本工作坊透過不同的實驗活動探索夢境，讓作夢者透過夢中物件來體驗夢的訊息，並且往內產生自我覺察的契機，並且拓展自己夢的創造力。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他

課程人數上限	15-20 人

【76：在玩耍中靠近自己──心理劇探索．連結工作坊】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	在玩耍中靠近自己──心理劇探索．連結工作坊
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	莊鑫奇、吳柏昆 諮商心理師
課程簡介	為了學生、家長、生活忙得團團轉的你，是不是常常沒時間好好照顧自己，也好久沒有好好看看自己，對自己好陌生。 行動是心理劇的語言，透過角色交換、牌卡探索自己、靠近自己，也好好秀秀辛苦的自己。心電感應是心理劇的燃料，讓同為老師的夥伴彼此連結，相互支持與鼓勵。
課程目標	體驗心理劇的過程療癒及放鬆
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	15 人

【77：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
課程形式	■實體課程 □線上課程
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.了解壓力對身心的影響及其功能性 2.認識復原力概念 3.學習自我照顧

課程目標	1.認識壓力的特性、功能及對我們的身心影響。 2.幫助成員辨識自己的身心反應，增進自我照顧技巧。
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

【78：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐菀庭 諮商心理師
課程簡介	1.自律神經與壓力概論 30mins 2.紓壓技巧實作 60mins 3.身心覺察與分享 30mins 可辦理 2 小時或 3 小時工作坊（技巧實作部分增加）
課程目標	1.認識壓力，覺察自身壓力狀況。 2.學習自我照顧與紓壓技巧
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 ■其他：一般家長或學生
課程人數上限	30 人

【79：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐菀庭 諮商心理師

課程簡介	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 可辦理 2 小時或 3 小時工作坊（技巧實作部分增加）
課程目標	1.認識情緒，了解自己的情緒功能。 2.增加情緒出現時的自我覺察力。 3.學習自我照顧、緩解壓力。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 ■其他：一般家長或學生
課程人數上限	30 人

【80：正念星之花編織紓壓工作坊】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	正念星之花編織紓壓工作坊
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	手作星之花透過反覆纏繞編織的過程，讓大腦暫時放空，達到專注與放鬆的效果，並體驗療癒的正念狀態。同時具有創作的元素，每個人都可以親自動手編織專屬於自己的星之花，完成作品的成就感，是一份充滿意義的藝術品。
課程目標	1.學習簡單的創作方式。2.享受專注的心流，達到放鬆的狀態。 3.獲得一顆專屬於自己的星之花。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	20-25 人

【81：拼出內在平靜：一場關於專注與重組的心理舒壓課】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	拼出內在平靜：一場關於專注與重組的心理舒壓課
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	馬學顥 諮商心理師
課程簡介	在忙碌的教職生活中，我們的大腦常被無數瑣事佔據。本講座將帶領老師暫時關閉焦慮，進入拼豆的高度專注世界。透過一顆顆豆子的排列，我們在方寸之間練習「精準掌控」與「情緒梳理」；看著鬆散的色彩在熨燙後凝結成堅固的作品，象徵將混亂的壓力重新整合為內在力量。這不只是手工藝，更是一場練習找回生活節奏與建立心理界線的視覺與觸覺饗宴，邀請老師們在指尖律動中，拼出專屬於自己的平靜風景。
課程目標	1.平靜與舒壓的體驗 2.協助老師們製作賞心悅目的作品帶回自己的生活中
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	10 人

【82：心靈減法斷捨離，找回生活主導權】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	心靈減法斷捨離，找回生活主導權
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	林宇池 諮商心理師
課程簡介	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。

課程目標	1.覺察囤積機制　　2.釐清心理邊界　　3.啟動減法行動
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師■輔導老師 □其他
課程人數上限	無

【83：開啟你的植療力 - 從苔球植物練習自我照顧】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	開啟你的植療力 - 從苔球植物練習自我照顧
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	林巧心 講師
課程簡介	植物是來自大自然的禮物，是最自然的療癒力。還記得上一次慢下來看看植物是什麼時候嗎？是時候給自己一段療癒時光，一起認識植物並親手捏製苔球，從手作過程中接觸土壤與植物，感受大自然的綠色能量，回到當下，讓溫柔的植物來照顧我們的身心、陪伴我們，無論是植物新手或綠手指，都能在其中找到屬於自己的療癒與成就感。
課程目標	1. 藉由課程講解，認識植物基本知識與照顧方式，了解如何選擇適合自己環境的植物，建立照顧植物的信心，讓照顧植物更加輕鬆。 2. 透過親手捏製苔球植物，從手作過程中接觸土壤與植物，回到當下並感受大自然的能量，釋放平時的壓力。 3. 課程結束後，將植物照顧將延續為日常生活中的紓壓方式，並從過程中體驗植物的變化，增進植物照顧經驗。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	30 人

【84：指尖上的療癒力 - 在粉彩中流動，慢慢回到當下】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	指尖上的療癒力 - 在粉彩中流動，慢慢回到當下
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	林巧心 講師
課程簡介	將粉彩條慢慢削成粉末，以手指沾取色粉輕柔堆疊色彩，日本和諧粉彩畫風柔和、紓壓療癒，利用手指與簡單技法就能完成一幅畫作，繪畫過程能進入專注又放鬆的心流中，在繪畫與色彩間安放自己，無論有無繪畫經驗，都能完成一幅屬於自己的畫作，並獲得一段與自己相處的美好時光。
課程目標	1. 藉由課程講解，認識日本和諧粉彩繪畫，了解如何以簡單與輕鬆的方式完成一幅畫作。 2. 透過粉彩繪畫，體驗繪畫是獨一無二的創作，無標準的審美規則，練習自我覺察與放下框架，讓身心處於當下並釋放壓力。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	30 人

【85：點點曼陀羅療癒畫 - 在點與圓中找回內在平衡】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	點點曼陀羅療癒畫 - 在點與圓中找回內在平衡
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	林巧心 講師
課程簡介	點點曼陀羅是一堂邀請你慢下來的療癒課程，在一筆一點、重複而穩定的點畫過程中，專注當下，思緒逐漸安靜，情緒也有了安放的空間。無需繪畫基礎，只需要給自己一段不被打擾的時間，在圓心裡，慢慢找回內在的穩定與溫柔。
課程目標	1. 藉由課程講解，認識點點曼陀羅的繪畫方式，完成一幅畫作。 2. 透過點點曼陀羅繪畫，體驗繪畫是獨一無二的創作，無標準的審美規則，

	練習自我覺察與放下框架，讓身心處於當下並釋放壓力。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	30 人

【86：工作充電站：談工作耗竭與身心恢復術】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	工作充電站：談工作耗竭與身心恢復術
課程形式	□實體課程 ■線上課程
講師姓名	吳銘儒 資深專輔教師
課程簡介	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～
課程目標	1. 瞭解自己的恢復模式 2. 觀察生活中有意義的時刻 3. 瞭解自身韌力
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	100 人

【87：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
課程形式	■實體課程 □線上課程
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	1. 睡眠迷思與障礙檢核 2. 尋找你的香氣隊友 3. 打造睡前儀式感：調製「晚安枕頭精油噴霧」
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	20 人

【88：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
課程形式	■實體課程 ■線上課程
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	1. 完美主義是朋友還是敵人？ 2. 重新看見自己:「完美」與「不完美」都是我的一部分 3. 自我接納:與自己相處的練習，連結內心的自我
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【89：心之樹．療癒手作—用水晶能量樹種下內在的力量】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	心之樹．療癒手作—用水晶能量樹種下內在的力量
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	馬學顥 諮商心理師

課程簡介	運用藝術治療的方式協助成員們覺察壓力、進一步紓解壓力！ 透過各種媒材的操作，讓成員沈浸在創作的氛圍中，在創作的過程中即有舒壓的效果 作品亦反映出成員近期的壓力，透過彼此相互分享與見證，讓壓力能夠被承接，並有創造力的去轉換成面對生活的動力！
課程目標	1.透過藝術創作覺察自身壓力 2.透過藝術創作抒發壓力 3.彼此見證與分享，幫助成員更清晰的理解壓力源以及有機會彼此承接
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	工作坊 15 人左右

【90：藝起放輕鬆-運用藝術治療紓解壓力】

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	藝起放輕鬆-運用藝術治療紓解壓力
課程形式	■實體課程 □線上課程
講師姓名	馬學顥 諮商心理師
課程簡介	運用藝術治療的方式協助成員們覺察壓力、進一步紓解壓力！ 透過各種媒材的操作，讓成員沈浸在創作的氛圍中，在創作的過程中即有舒壓的效果 作品亦反映出成員近期的壓力，透過彼此相互分享與見證，讓壓力能夠被承接，並有創造力的去轉換成面對生活的動力！
課程目標	1.透過藝術創作覺察自身壓力 2.透過藝術創作抒發壓力 3.彼此見證與分享，幫助成員更清晰的理解壓力源以及有機會彼此承接
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	工作坊 15 人左右

【91：多元性別友善校園性教育】

主題類別	6-2 多元性別相關
課程名稱	多元性別友善校園性教育
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	林沛辰 諮商心理師
課程簡介	認識多元性別的相關概念，並以能力建構觀點的性教育內涵融入多元性別的教學實踐來提升多元性別學生的輔導相關知能，以及性教育相關媒材與資源介紹。
課程目標	認識多元性別的相關概念 能力建構觀點的性教育內涵：融入多元性別的教學實踐 多元性別學生的輔導相關知能 性教育相關媒材與資源介紹 TO DO or NOT TO DO：性平意識增能
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	30 人

【92：性別平等實踐課：心理師教你如何與學生談「性」說「愛」】

主題類別	6-1 性別平等
課程名稱	性別平等實踐課：心理師教你如何與學生談「性」說「愛」
課程形式	■實體課程 ■線上課程
講師姓名	馬學顥 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1.提升教師們的性別敏感度 2.協助老師們建立專業心理界線，不因為談性別議題而感到負擔 3.落實尊重與包容
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼稚園老師及教保服務人員 ■輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【93：看見創傷是療癒的開始：性創傷倖存者的理解與陪伴】

主題類別	6-1 性別平等
課程名稱	看見創傷是療癒的開始：性創傷倖存者的理解與陪伴
課程形式	□實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐藝溶 諮商心理師
課程簡介	近年許多 metoo 事件，讓人們更加重視性創傷的議題。面對遭遇過性創傷的學生，老師們或許想要關心，卻不知道怎麼做才適當？在這場研習中，我們將看見性創傷對人們身心健康和社會生活的影響，學習陪伴受傷的當事人時，可以如何安頓自己、安全回應，讓我們一起成為創傷知情的陪伴者。 *本講座分享之實務經驗，較適用陪伴高中以上(含)的性創傷倖存者 *本場研習不涉及性暴力/性平相關之法規、通報等內容，若期待瞭解相關資訊，建議另尋其他課程
課程目標	1.認識創傷反應，理解性創傷如何影響個人的內在行為與外在表現 2.認識創傷知情的回應方式，避免二度傷害
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【94：解鎖創傷知情的視框-認識不同類型性創傷】

主題類別	6-1 性別平等
課程名稱	解鎖創傷知情的視框-認識不同類型性創傷
課程形式	□實體課程 ■線上課程
講師姓名	徐藝溶 諮商心理師
課程簡介	我們的學生、身邊的親朋好友，甚至我們自己，都有可能經歷過不同形式的性暴力，包含性霸凌、性騷擾、性侵害等等。透過這場講座，希望讓大家認識不同類型性暴力帶來的影響，對當事人的狀態多一些理解，讓我們在自己或身邊的人有需要時，成為創傷知情的陪伴者。
課程目標	1.認識性霸凌、性騷擾、性侵害等不同類型性暴力對個人的影響 2.認識創傷知情的概念，如何運用於自我照顧及陪伴他人
建議對象	■國高中老師 □國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他
課程人數上限	250 人

【95：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
課程形式	■實體課程 □線上課程
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.認識及瞭解校園性平事件的處理流程。 2.認識及瞭解身體自主權在人際互動中的應用。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他
課程人數上限	50-100 人

【96：面對校園性別事件：教師的一級輔導指南】

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
課程形式	■新竹市實體課程 ■線上課程
講師姓名	連爾凝 諮商心理師
課程簡介	在校園中，一聽到校園性別事件總是使人神經緊張，該不該通報？接下來該怎麼做？教師作為守護學生身心安全的第一線人員，往往也擔心是否會處理不當造成二次傷害。本研習將說明教師在校園性別事件中的角色與責任，回歸的一級輔導的原則與實務做法，協助教師從預防、通報到處理，了解作為導師面對通報可以掌握的原則和方法，以及在班級中實際可運用的策略，以建立更安心的校園環境。
課程目標	1.了解校園性別事件的現況 2.了解校園性別事件通報前後的行動指南 3.教室內的性別事件預防教育
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他
課程人數上限	80 人

【97：網路世代看不見的傷痕-認識數位性別暴力】

主題類別	6-1 性別平等
課程名稱	網路世代看不見的傷痕-認識數位性別暴力
課程形式	■桃園實體課程 ■基隆實體課程 ■宜蘭實體課程■線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	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。

課程目標	1.認識網路/數位性別暴力的各種型態 2.相關法規介紹 3.網路協助資源
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他
課程人數上限	50-100 人

【98：看不到不表示不存在--身心障礙生被忽略的"性"】

主題類別	6-1 性別平等 6-2 多元性別相關 7-1 輔導知能 7-5 特殊生專長
課程名稱	看不到不表示不存在--身心障礙生被忽略的"性"
課程形式	■桃園實體課程 ■基隆實體課程 ■宜蘭實體課程□線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	透過暖身活動帶領教師進行性價值觀的反思，並說明與身心障礙者及性別平等的相關法規。接著以相關新聞及影片呈現身心障礙者能遇到的性困境，最後介紹身心障礙學生性平教育的通用原則。(建議三小時課程)
課程目標	1.自我性價值觀的梳理。 2.認識身心障礙者及性別平等的相關法規。 3.了解身心障礙學生性平教育的通用原則。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 □輔導老師 □其他
課程人數上限	50-60 人

【99：認識多元性別與自我認同歷程】

主題類別	6-1 性別平等 6-2 多元性別相關 7-1 輔導知能 7-5 特殊生專長
課程名稱	認識多元性別與自我認同歷程
課程形式	■實體課程■線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【100：多元性別的真相-在同志機構擔任志工的那些日子】

主題類別	6-2 多元性別相關
課程名稱	多元性別的真相-在同志機構擔任志工的那些日子
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	馬學顥 諮商心理師
課程簡介	透過講師在同志機構擔任志工的 7 年經驗，解答各位學員們對於多元性別的疑惑以及與成員分享如何運用在輔導工作上。 多元性別是複雜交織的議題，唯有多去理解和接觸，才有機會更認識當中不同的各種族群。
課程目標	1.認識多元性別 2.輔導經驗分享 3.多元性別學生相關輔導技巧 4.釐清成員們對於多元性別的疑惑
建議對象	皆可
課程人數上限	250 人

【101：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

課程形式	■實體課程■線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 □幼稚園老師 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	40 人

【102：我們的性怎麼了？關係中如何談性】

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
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	林杰勳 諮商心理師
課程簡介	這是一堂實用的自助也助人的課程，內容關於「關係中如何談性」，包括如何開啟性話題、討論性腳本及幻想，以及性活動後的分享，藉由這個課程可以協助自己檢閱關係中的性，期許可以更多的在關係中享受性的可能。並且也可以當作跟服務對相討論性話題的方式。
課程目標	1. 如何開啟性話題 2. 如何討論性腳本與幻想 3.如何進行性活動後的分享
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	100 人

【103：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
課程形式	■實體課程■線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【104：舞出心姿態—親密關係工作坊】

主題類別	6-3 親密關係
課程名稱	舞出心姿態—親密關係工作坊
課程形式	■桃園實體課程□線上課程
講師姓名	徐芸萱 諮商心理師
課程簡介	你看過自己在親密關係中模樣嗎？你理解自己何以習慣於類似愛情模式嗎？你知道你的反應和行為會如何影響另一半的回應嗎？透過一整日工作坊，不同的測驗、媒材和舞蹈，協助你增進對自我、另一半和親密關係的認識和覺察，促進覺察和溝通，進而優化關係品質。
課程目標	1.透過簡易心理測驗、繪畫和牌卡一步步地協助學員們探索和認識自己的親密關係需求和期待。 2.透過牌卡和舞蹈探索學員們習慣的愛情模式，思考互動模式如何形成，以

	及嘗試用不同的方式經營親密關係。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	實體 16 人內

【105：成癮與心理健康】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	**舞出心姿態—親密關係工作坊**
課程形式	皆可
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	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	40 人

【106：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**
課程形式	■實體課程□線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	30 人

【107：催眠如何處理壓力】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	**催眠如何處理壓力**
課程形式	■實體課程□線上課程
講師姓名	林杰勳 諮商心理師
課程簡介	藉由體驗催眠的過程去了解如何處理壓力
課程目標	1. 了解壓力 2.了解催眠 3.學習催眠技術處理壓力
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	20 人

【108：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**
課程形式	□實體課程■線上課程
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	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	□國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	100 人

【109：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**
課程形式	□實體課程■線上課程
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	□國高中老師 □國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【110：拒學的糾結與解方-談拒學生態系統的處遇與合作之道】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	**拒學的糾結與解方-談拒學生態系統的處遇與合作之道**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	曾永富 社工師
課程簡介	拒學，是一個業力引爆的結果，當拒學發生時，往往對學生、家庭和學校產生極大的衝擊。學生不願踏進學校、家長無法推出家門、學校為難又束手無策，讓系統中的每個人焦慮又挫折，並且形成困住又動彈不得的三角關係。透過本講座，將釐清拒學在生態系統中的本質與樣貌，分享如何為拒學生和家庭設計量身訂做的介入性輔導策略原則，並且建立系統之間的合作關係。
課程目標	1.協助學校系統人員理解拒學的內涵、樣貌與生態系統。 2.協助學校系統人員能建構與應用拒學諮商輔導的架構與策略。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【111：教室裡的情緒風暴急救箱：穩住孩子也安頓自己 】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	**教室裡的情緒風暴急救箱：穩住孩子也安頓自己**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	連爾凝 諮商心理師
課程簡介	在教室裡，每個孩子都是與眾不同的行星，當情緒風暴來襲，有人大哭、有人尖叫、有人摔東西，在這個爆炸的小宇宙裡，老師──就成為了第一線的「情緒急救員」。 你是否也曾在某個瞬間，面對情緒失控的孩子感到無力、挫敗，甚至懷疑自己的專業與耐心？這場講座將陪你一起拆解孩子情緒背後的訊號，理解行為底下的需要、以及回應的技巧。讓我們裝備一份安心的「教室情緒急救箱」

	──不只是幫助孩子回到穩定，也幫助身為老師的你，找到喘息與安頓的方法。
課程目標	引導思考在教學現場中，如何與情緒失控的孩子相處互動，以及身為幼兒園教師當下可以如何應對的方法。
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	不限

【112：看見孩子心理的傷-成為創傷知情者 】

主題類別	7-1 輔導知能
課程名稱	**看見孩子心理的傷-成為創傷知情者**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	認識創傷對學生可能造成的各種影響，用不一樣的眼光和態度看待孩子的行為。同時，當助人者理解如何自我照顧，擁有較好的身心狀態時，心裡就能有空間、有餘裕去協助孩子調節情緒。
課程目標	1.認識創傷 2.結合 SEL 中的相關概念進行學生輔導策略 3.助人者的自我照顧
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	50-100 人

【113：用「小玩意」與孩子談心-透過玩偶、小物件促進親、師、生溝通 】

主題類別	7-1 輔導知能、3-2 系統合作
課程名稱	**用「小玩意」與孩子談心-透過玩偶、小物件促進親、師、生溝通**

課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	莊鑫奇 諮商心理師
課程簡介	學校的孩子有時哭哭、生氣好久；或者跟同學衝突不斷，身為老師的你怎麼關心都無效，只能著急又頭痛。那是因為幼兒及兒童的語言能力尚未成熟，因此，若有一些簡單物件的輔助，能讓孩子具體表達說不出口的話及情緒。在講座中，將分享「沙盤遊戲」的概念，以及運用玩偶、動物模型、小玩具、布巾等物件與孩子談心的技巧。包括讓孩子用玩偶說心事、運用動物模型釐清人際衝突；也可以透過物件讓家長更了解孩子，增進親師溝通。
課程目標	認識「沙盤遊戲」基礎概念，以及運用物件增進與孩子、家長溝通之技巧。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	不限

【114：拆解粉紅與粉藍的框架：運用心理原型引導幼兒活出多元真我 】

主題類別	7-1 輔導知能、4-2 家庭關係與互動、6-1 性別平等、6-2 多元性別相關
課程名稱	**拆解粉紅與粉藍的框架：運用心理原型引導幼兒活出多元真我**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	在幼兒園的扮演角中，孩子常受限於「英雄」或「公主」的單一劇本。本課程將帶領教師穿透傳統性別的「新衣」，從心理學的「陰陽原型」出發，重新解讀孩子的行為與內在需求。 我們將探討如何從家庭實踐（如全職奶爸、女性決策者）中提取多元榜樣，挑戰校園中對於性別行為的雙重標準。當男孩展現細膩情感、女孩釋放噴發式的肢體能量時，教師應如何從「輔導知能」的角度出發，將其視為個體特質的整合而非行為偏差。透過這場教育冒險，我們將重構校園的性別地圖，讓孩子明白：愛與能力不分性別，每個生命都能在自由的土壤中，長成最完整的自己。

課程目標	1.透視性別劇本： 辨識幼兒園日常（如玩具選擇、情緒標籤）中潛藏的「王子與公主」偏見與刻板印象。 2.心理原型的教育實務： 認識「阿尼瑪與阿尼姆斯」，學習如何引導男孩擁抱溫柔、女孩勇敢挑戰，達成內在特質整合。 3.翻轉家庭角色邊界： 探討非典型性別分工（如從母姓、主夫家庭）對幼兒自我認同的正向影響與親師溝通技巧。 4.肢體能量的正向轉化： 針對幼兒「火山噴發式」的肢體需求，建立健康釋放的遊戲規範，取代單向的性別壓抑。 5.建構多元榜樣環境： 透過繪本挑選與親師對話，營造「能力優先於性別」的校園文化，支持幼兒的個體化發展。
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	100 人

【115：傳說對決還是師生對決？談如何協助學生管理手機 】

主題類別	7-1 輔導知能、2-1 師生關係、5-1 情緒管理
課程名稱	**傳說對決還是師生對決？談如何協助學生管理手機**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	許豔秋 諮商心理師
課程簡介	學生過度使用手機已是全世界關注的議題，此現象不僅影響學生各層面問題也常引發師生衝突，此講座中我們將與老師分享以下主題： 1.何謂網路成癮-辨識學生使用手機狀況； 2.台灣學生使用手機及全球管制手機現況； 3.了解學生手機使用過度的心理機制； 4.如何協助學生管理手機及 3C 產品 期盼能協助第一線師長理解學生使用手機的心理機制及內在需求，自學生需求出發談如何協助他們更有效的手機自我管理，營造更優質的師生互動與增進學習效能。
課程目標	1.辨識學生網路及手機使用的程度 2.了解台灣學生使用手機及全球管制手機現況

	3.能了解學生手機使用過度的心理機制 4.能協助學生管理手機及 3C 產品
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【116：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**
課程形式	■實體課程□線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	30 人

【117：陪伴傷痕累累的心–協助青少年度過自傷自殺危機 】

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–協助青少年度過自傷自殺危機**

課程形式	■實體課程■線上課程
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	■國高中老師 □國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	不限

【118：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 】

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	**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**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	許家菁 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1.認識並了解近年來學生族群的自殺現象趨勢。 2.評估及辨識自殺/自傷風險。 3.運用 S E L 的架構建立心理安全網。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	50-100 人

【119：遊戲治療的開端：評估與設置的關鍵步驟 】

主題類別	7-1 輔導知能、7-3 幼兒與兒童發展
課程名稱	**遊戲治療的開端：評估與設置的關鍵步驟**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	本講座將介紹遊戲治療的核心概念，並深入探討如何進行有效的評估與環境設置，以提升治療效果。內容將幫助專業人員了解如何選擇適合的遊玩工具，評估個案的需求與治療進度，以及如何根據這些評估結果設置合適的遊戲治療環境。此外，講座中將針對遊戲空間的設置到選擇遊玩材料進行分享與實務討論。
課程目標	1.提升遊戲治療的評估能力 學習如何運用評估來確認學生的需求與特質，並規劃協助方向。 2.學會設置有效的遊戲治療環境 教導參與者如何創建支持治療的遊戲空間，並選擇合適的遊玩材料來促進個案的身心發展。 3. 學會利用遊玩促進治療關係的建立 說明遊玩在建立信任關係、增進治療效果中的作用，幫助參與者理解如何利用遊玩促進積極的治療互動。
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【120：走出虛擬迷霧：談青少年網路成癮防治 】

主題類別	7-1 輔導知能、7-4 青少年發展
課程名稱	**走出虛擬迷霧：談青少年網路成癮防治**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師

課程簡介	本講座將聚焦於青少年網路成癮問題，並特別探討其與青少年心理與生理發展的關聯。內容將分析青少年處於快速發展的階段時，如何因成長需求、情緒變化及同儕影響而更容易受到網路的影響。我們將幫助教師了解這些發展特徵如何影響學生對網路的依賴。此外，講座還將引導教師在尊重青少年成長特質的同時，如何協助他們建立健康的數位使用習慣。
課程目標	1.深入理解青少年發展與網路成癮的關聯 幫助教師掌握青少年身心發展特徵，了解這些特徵如何影響他們對網路的依賴與成癮風險。 2.強化師生間的對話與關懷，支持青少年正向發展 指導教師與學生建立開放的溝通渠道，了解學生的情感需求，並在面對網路成癮問題時提供情感上的支持與理解。 3.促進學校在網路成癮防治中的整體協作 鼓勵教師與家長、輔導人員合作，共同為學生創建一個全面支持的環境，幫助學生健康成長，遠離網路成癮。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【121：那些背後說不出的話—戲劇治療與情緒障礙孩子工作與應用 】

主題類別	7-1 輔導知能、7-5 特殊生議題
課程名稱	**那些背後說不出的話—戲劇治療與情緒障礙孩子工作與應用**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	黃暐筑 戲劇治療師
課程簡介	玩是孩子與生俱來的能力，戲劇治療創建了一個安全的空間，讓孩子們可以在遊戲中，透過故事、角色、肢體、聲音一起整理那些自己無法明說的感覺。在戲劇治療中遊戲不一定需要語言、戲劇不一定需要台詞，那究竟什麼是玩？我們該怎麼跟孩子玩？ 在這個講座中，我們將會介紹在戲劇治療中的核心概念— 玩是什麼？與情緒障礙的孩子要如何玩？用什麼玩？如果孩子不會玩怎麼辦？孩子在玩中告

	訴了我們什麼？我們將會帶著大家一起去破解那些孩子想說卻說不出來的話。
課程目標	1.透過戲劇治療的核心理念，協助老師認識到『玩』對於孩子心理健康的重要。 2.認識不同的肢體遊戲類型，可以怎麼影響幼兒的心理發展。3.協助老師透過孩子的行為去認識到孩子背後說不出來的心理狀態為何。4.學習面對特殊兒孩子時的應對方式。
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	若是工作坊形式，20-25 人。若是線上課程沒有限制。

【122：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**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	林伯聰 諮商心理師
課程簡介	透過實務經驗分享以及青少年相關族群概念的認識與討論，認識青少年自殺現象以及協助發展出在教育現場相對應的因應策略。
課程目標	認識青少年自殺現象與因應策略。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【123：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**
課程形式	■實體課程□線上課程

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「一問二應三轉介」珍愛生命守門人口訣，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「一問二應三轉介」的守門人口訣。 3.結合 SEL 的相關概念，協助情緒調節。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	50-100 人

【124：青春的暗號：解讀學生自傷行為的背後訊息 】

主題類別	7-2 自殺防治
課程名稱	**青春的暗號：解讀學生自傷行為的背後訊息**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	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。
課程目標	1.提升教師對青少年自傷行為的認識 幫助教師了解自傷行為的常見成因、表現形式及其背後可能隱含的心理需求與情緒訊號。 2.強化教師的觀察與早期介入能力 教導教師如何及時辨識自傷行為的早期跡象，並以適當的方式進行介入與溝通，降低危機發生的風險。 3.提供有效的支持與資源策略

	協助教師學會運用同理心與專業工具，為學生提供心理支持，同時引導他們接觸校內外的專業協助資源。 4.建立安全與關懷的校園環境 鼓勵教師創造一個開放且支持性的校園氛圍，促進學生的心理健康，並預防自傷行為的擴散。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【125：面對自我傷害：校園因應與系統合作策略 】

主題類別	7-2 自殺防治
課程名稱	**面對自我傷害：校園因應與系統合作策略**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	孩子自我傷害的情況日益增加，當校園面臨相關事件時，常會對教師與校園系統造成極大的壓力，影響教師的思考與心理空間，連帶干擾後續的輔導與處遇工作。本課程將結合發展理論與心理動力學觀點，協助教師理解孩子自我傷害行為的內外在因素及心理意義，並提供後續校園系統合作、因應與處理的策略。課程以理論講述結合實務案例分享為主，課程時間約 90–120 分鐘。
課程目標	1.從發展與心理動力理論檢視孩子自我傷害行為的內在與外在因素。 2.探討孩子自我傷害行為的心理意義。 3.透過系統合作，因應與處理校園自我傷害事件的策略。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	60-250 人

【126：成長的基石：如何支持 0-6 歲兒童的發展需求 】

主題類別	7-3 幼兒與兒童發展
課程名稱	**成長的基石：如何支持 0-6 歲兒童的發展需求**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	楊舒涵 諮商心理師
課程簡介	此講座將幫助參與者深入了解 0-6 歲兒童的發展過程，探索這一階段如何塑造孩子的身心基礎，並對其未來成長產生深遠影響。並協助參與者了解到這個年齡段的孩子如何學習、表達情感、與他人互動，以及他們對周圍世界的感知方式。此外，講座也將說明如何為兒童提供適合的學習和成長環境，並分享支持兒童發展的有效策略。
課程目標	1.了解 0-6 歲兒童的發展階段與關鍵特徵 幫助參與者掌握兒童在這一時期的身心發展過程，以及其重要關鍵。 2. 認識早期發展對未來的深遠影響 引導參與者了解此一關鍵時期成人所扮演的角色，並學習如何創造有利的發展環境。
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	250 人

【127：情緒世界的螢光筆:從心智理論看兒童情緒發展 】

主題類別	7-3 幼兒與兒童發展、4-1 親職教養
課程名稱	**情緒世界的螢光筆:從心智理論看兒童情緒發展**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	學齡前的兒童在身體快速成長的同時，也進入內在心智發展的關鍵期。此階段的成長非常依賴成人的理解與支持。透過教師的適切回應與引導，孩子能更好地準備面對團體生活的挑戰，享受探索世界的樂趣，並逐步建立對挫折

	的消化能力。本課程將結合理論介紹與實務案例分享，協助教師理解兒童情緒發展，並掌握實務回應策略，課程時間約 90–120 分鐘。
課程目標	1.從心智發展理論介紹學齡前與學齡兒童的發展目標與心理機制。 2.協助教師提升理解與回應孩子情緒的能力，促進孩子情緒健康與社會應。
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	60 人

【128：我們與惡的距離-理解兒童偏差行為與情緒 】

主題類別	7-3 幼兒與兒童發展、2-1 師生關係、4-1 親職教養、7-4 青少年發展
課程名稱	**我們與惡的距離-理解兒童偏差行為與情緒**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	邱璽霖 諮商心理師
課程簡介	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	■國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	30-60 人

【129：青春期心理大小事：理解與因應孩子的成長挑戰 】

主題類別	7-4 青少年發展
課程名稱	**青春期心理大小事：理解與因應孩子的成長挑戰**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師

課程簡介	本課程透過發展理論與實務經驗的分享，協助教師理解孩子從兒童期邁入青春期時，身心變化所帶來的困境與挑戰，以及這些變化對親師生與同儕互動的影響。課程將提供教師策略，藉由穩定的陪伴與支持，促進孩子自我發展，提升其因應成長挑戰的能力。課程以理論講述結合實務案例分享為主，課程時間約 90–120 分鐘。
課程目標	1.介紹青春期孩子的內外在身心變化，從相關理論理解其成長與發展。 2.提升教師對青春期困境的理解，維繫與孩子的正向互動關係，使孩子在教師支持下順利度過青春期的挑戰。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	60-250 人

【130：孩子眼裡只有偶像？——讓心理師陪你聊「追星」】

主題類別	7-4 青少年發展
課程名稱	**孩子眼裡只有偶像？——讓心理師陪你聊「追星」**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	林宇池 諮商心理師
課程簡介	當孩子對偶像如數家珍，卻對父母、老師已讀不回時，我們該如何建立橋樑？追星不只是娛樂，更是青少年尋找自我認同與情感支持的過程。心理師將帶你解碼偶像背後的心理需求：偶像投射了什麼樣的成長渴求？追星社群如何提供歸屬感？這兩小時，我們不批評、不說教，而是透過心理學視角，將追星話題轉化為理解彼此的對話契機。
課程目標	1.理解心理需求 2.對話技巧練習 3. 找回生活平衡
建議對象	■國高中老師 □國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	不限

【131：孩子你要去哪?—如何協助青少年決定未來 】

主題類別	7-4 青少年發展、1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	**孩子你要去哪?—如何協助青少年決定未來**
課程形式	□實體課程■線上課程
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	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	實體：30-50 人；線上：不限

【132：成年禮的引路人：高功能邊緣青少年的臨床行為辨識】

主題類別	7-4 青少年發展
課程名稱	**成年禮的引路人：高功能邊緣青少年的臨床行為辨識**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	在變動的校園生態中，教師常遇見表現極端卻難以捉摸的「高功能」青少年。他們或許像個案三，透過高風險的「交易性關係」與邊緣行為（如操弄法律、處理通緝犯互動）來獲取掌控感，隱藏內心深層的重大創傷；又或許像個案一，以「功能性失能」和對動物的依賴來迴避混亂的人際，將疲憊藏在結構化的生活下。

	本課程將帶領教師穿透這些「邊緣生存策略」，從創傷知情的視角出發，辨識行為背後的無助與矛盾依戀。透過臨床實務經驗分享，我們將探討如何建立非交易性的專業界線，提供「修正性情感經驗」，陪伴這些在界線崩塌邊緣的孩子，將其高功能特質從防禦轉化為建設性的自我力量。
課程目標	1.臨床辨識：穿透高功能行為的「邊緣生存策略」個案分享。 2.創傷語言的解碼：當身體抱怨與操弄成為呼救訊號 理解青少年重大創傷（如性侵、家暴、死亡經驗）如何轉化為對權威的挑戰、翻白眼或身體化的不適，並視其為溝通的語言。 3.界線重建：從交易性關係轉向修正性情感經驗 探討如何提供堅定且非交易性的專業支持，讓孩子學會不必透過操弄也能獲得連結。 4.優勢轉化：將高功能特質導向建設性目標 引導其建立內在界線，將原本用於逃避或生存的能量轉化為自我自主性。 5.師生交流技巧：在危機中創造談話的好時機 運用心理師建議的實務技巧，如：詢問談話時機、保持冷靜以應對失控情緒、給予適當表揚，避免讓對話僅限於犯錯後的懲戒。
建議對象	■國高中老師 □國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	100 人

【133：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 】

主題類別	7-5 特殊生議題
課程名稱	**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**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	黃暐筑 戲劇治療師
課程簡介	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。
課程目標	1.識別行為背後的「隱性需求」 2.建立溝通架構與技巧：透過『與他站在同一個陣線』及『找到孩子的內在動力』協助孩子穩定情緒與行為改變
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	若是工作坊形式，20-25 人。若是線上課程沒有限制。

【134：拆解班級中的不定時炸彈：情緒行為障礙兒童的評估與協助策略 】

主題類別	7-5 特殊生議題
課程名稱	**拆解班級中的不定時炸彈：情緒行為障礙兒童的評估與協助策略**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	連爾凝 諮商心理師
課程簡介	情緒行為障礙兒童在班級中往往是老師最頭疼的孩子，失控的情緒與行為，總是對師生互動與班級經營帶來不小挑戰。本課程將協助教師了解情緒行為障礙的辨識與評估重點，並提供可於課堂與校園中實際運用的協助策略。期盼能透過更貼近孩子需求的理解與回應方式，減輕教師的教學壓力，並促進學生的情緒調節與適應發展。
課程目標	1.認識情緒行為障礙兒童的特質 2.了解情緒行為障礙的辨別與評估 3.發展情緒行為障礙兒童的協助策略
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 □專輔教師 □其他
課程人數上限	80 人

【135：合作與張力：特教生校園系統合作的困境與因應 】

主題類別	7-5 特殊生議題
課程名稱	**合作與張力：特教生校園系統合作的困境與因應**
課程形式	■實體課程■線上課程
講師姓名	魏家瑜 諮商心理師
課程簡介	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與協調上的困難，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的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。 課程以理論講述結合實務案例分享為主，課程時間約 90–120 分鐘。
課程目標	1.探討教學現場中，特教生常見的校園系統合作困境。 2.理解上述困境背後的系統動力與發展脈絡。 3.增進學校人員對此類困境的理解，促進跨角色的系統合作，並發展具體的因應策略。
建議對象	□國高中老師 ■國小老師 □幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他：國小行政與特教老師
課程人數上限	40 人

【136：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 】

主題類別	7-5：特殊生議題、7-1 輔導知能、2-1：師生關係、5-1：情緒管理
課程名稱	**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**
課程形式	□實體課程■線上課程
講師姓名	翁宇津 諮商心理師
課程簡介	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」。我們深信，「差異

	不是例外，而是教學的起點」。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，強調在特教需求中，「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。透過建立「可預測」的教室文化與結構化實務工具，我們將探討如何讓個別化支持成為教室的「基本配備」，而非額外負擔。這是一場關於環境調整、關係界線與尊重自主權的對話，因為當環境願意調整，孩子才有餘覽成長。
課程目標	1.內在定錨轉向： 建立「穩定大於效率」的教學觀，協助老師在面對高挑戰個案時維持情緒平穩與專業效能。 2.心理世界機制解密： 掌握 ADHD、ASD 與 BLIF 三類學生的行為動機，識別「無聊感」與「二元對立」背後的求救訊號。 3.結構化環境設計： 學習打造高度可預測的教室流程，並透過視覺化與感官調節策略，降低特殊生的心理耗能。 4.一致性語言建構： 發展清晰、一致且具界線感的指導語，減少因環境變動引發的情緒風暴。 5.培力自主權： 區分「支持」與「過度介入」，學習如何透過賦予學生自主權，培養良好的師生關係連結。
建議對象	■國高中老師 ■國小老師 ■幼兒園教師及教保服務人員 ■專輔教師 □其他
課程人數上限	100 人