

## 115 年新北市教師諮商輔導支持方案：5-8 月教師線上研習資訊

115 年度新北市教師諮商輔導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，國立臺北教育大學心健中心也帶來各種精彩的研習課程，從自我照顧到專業知能培養，滿足教師們不同面向的需求，邀請您一起來參與。

➡ 研習課程報名網址：<https://forms.gle/gwdsvcUJgThB3kLc7>

📌 各場次研習資訊如下：

### 場次一【看見自己-心理位移書寫療癒之旅】

講師：林宇池 諮商心理師

時間：115/05/08(五)18:30-20:30

辦理方式：線上進行(Google meet)

### 場次二：【職業倦怠從來就離我們不遠-談自我覺察與照顧】

講師：蔡惠貞 諮商心理師

時間：115/05/21(四)18:30-20:30

辦理方式：線上進行(Google meet)

### 場次三：【教書也教情緒-SEL 如何實踐於日常教學與師生互動】

講師：許豔秋 諮商心理師

時間：115/05/29(五)18:30-20:30

辦理方式：線上進行(Google meet)

### 場次四：【不只是教書，教師的職場修煉：建立支持性關係與強化心理韌性】

講師：鄭人宜 諮商心理師

時間：115/06/11(四)18:30-20:30

辦理方式：線上進行(Google meet)

### 場次五：【情緒急救箱：從「身心容納之窗」看見情緒的調節】

講師：吳柏昆 諮商心理師

時間：115/06/26(五)18:30-20:30

辦理方式：線上進行(Google meet)

### 場次六：【抗壓心視角：覺察、彈性、韌性與壓力調適】

講師：劉宇庭 諮商心理師

時間：115/07/20(一)18:30-20:30

辦理方式：線上進行(Google meet)

**場次七：【攜手陪伴初熟國中生-親師溝通與合作講座】**

講師：徐芸萱 諮商心理師

時間：115/08/21(五)18:30-20:30

辦理方式：線上進行(Google meet)

**注意事項：**

1. 本課程與新北市政府教育局共同辦理，僅限「新北市」教師/教保員進行報名。
2. 每場次名額有限，報名至額滿為止，課程前三日左右會寄送錄取及未錄取通知。
3. 申請教師研習時數中，事前報名全程參與者（完成簽到、簽退）得發放研習時數，請注意報名課程日期與時間。線上簽到表單將於課程開始 30 分鐘後關閉，簽退表單於課程結束後 30 分鐘後關閉，請準時入場完成簽到、簽退。無法提供補簽。
4. 不受理以個人事件、電子設備、網路連線不佳等，延誤簽到為由要求補簽到及研習時數補登等狀況。
5. 懇請各位教師報名前務必留意講座時間是否能確實參與，一同珍惜資源使用及保障其他教師參與權益。
6. 有任何問題，歡迎寫信至國北教大心健中心教師支持方案專用信箱 [psycsupport@mail.ntue.edu.tw](mailto:psycsupport@mail.ntue.edu.tw) 詢問。或來電 (02)2732-1104 分機 86002。

- ⚠ 若您錄取成功並收取到報名連結，請勿隨意將報名連結提供給未報名參與者，以避免有損其他報名參與者權益，致使其無法成功進入會議室。
- ⚠ 研習課程皆不開放錄影、錄音、截圖。若違反相關規定，將不再錄取本中心舉辦研習活動等，若因此有法律問題，須自行負責。

# 115年新北市教師支持方案 5-8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



看見自己 -

心理位移書寫療癒之旅

05/08 星期五  
18:30-20:30



林宇池

心理師

「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。

05/21 星期四

18:30-20:30

職業倦怠從來就離我們不遠

- 談自我覺察與照顧

距離學期末剩下一個月，「你」累了嗎？現在的教學場域與以往大不相同，老師的熱情不該是燃燒自己、照亮別人，但最後卻變成灰燼。讓我們一起在講座中，學會辨識職業倦怠的隱形警訊，透過日常的自我覺察和自我照顧練習，建立長期的心理韌性，重新找回生活與工作的平衡與熱忱吧！



心理師

蔡惠貞



## 教書也教情緒-SEL 如何 實踐於日常教學與師生互動

05/29 星期五

18:30-20:30



許豔秋

心理師

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。

06/11 星期四

18:30-20:30

不只是教書,教師的職場修煉:

建立支持性關係與強化心理韌性

在校園人際關係中,衝突與壓力往往讓情緒迅速升高。本講座從神經生物學出發,帶老師理解情緒反應的機制,期待在人際互動中調節自己、建立界線,並在關係中找到不耗竭的相處方式。



心理師

鄭人宜

## 情緒急救箱:從「身心容納 之窗」看見情緒的調節

06/26 星期五

18:30-20:30



吳柏昆

心理師

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。

07/20 星期一

18:30-20:30

抗壓心視角:

覺察、彈性、韌性與壓力調適

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。



心理師

劉宇庭

# 攜手陪伴初熟國中生 - 親師溝通與合作講座

08/21 星期五

18:30-20:30



徐芸萱

心理師

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,師長的影响力下降,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。

報名連結

