

115 年 桃園市教師支持方案 07-08 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
115.07.10 (五) 14:00-16:00	翁宇津 諮商心理師	先別當灰姑娘：在教學疲累中，為 自己轉動生命之輪	2hrs / 5659371
<p>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。</p> <p>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。</p>			
115.07.14 (二) 10:00-12:00	黃暉筑 戲劇治療師	【當戲劇遇見 SEL】— 打造教室裡 的情緒實驗室	2hrs / 5659375
<p>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。</p>			
115.07.17 (五) 14:00-16:00	馬學顯 諮商心理師	職場中的非暴力溝通—讓溝通更有 力量，合作更順利	2hrs / 5659377
<p>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。</p> <p>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！</p>			
115.07.22 (三) 10:00-12:00	劉宇庭 諮商心理師	情緒勒索：從認識理解，到練習改 變	2hrs / 5659380
<p>情緒勒索之所以難以拒絕，往往不是因為我們不夠堅定，而是它觸動了責任感、關係期待與深層的恐懼。</p> <p>透過介紹情緒勒索的概念，協助大家辨識溝通與情緒勒索之間的差異，理解文化與成長經驗如何影響我們，進一步練習建立對抗情緒勒索的支持地圖，幫助我們在維持關係的同時，也能保護自己的情緒界線。</p>			
115.07.28 (二) 10:00-12:00	徐芸萱 諮商心理師	攜手陪伴初熟國中生—親師溝通與合 作講座	2hrs / 5659382

<p>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。</p>			
115.07.31 (五) 14:00-16:00	翁宇津 諮商心理師	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	2hrs / 5659384
<p>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。</p> <p>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。</p>			
115.08.04 (二) 14:00-16:00	許豔秋 諮商心理師	教書也教情緒-SEL 如何實踐於日常教學與師生互動	2hrs / 5659386
<p>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。</p> <p>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。</p>			
115.08.06 (四) 10:00-12:00	劉宇庭 諮商心理師	如果你也聽說：收到自殺訊息時該如何協助	2hrs / 5659391
<p>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。</p>			
115.08.12 (三) 14:00-16:30	陳漢融 律師	學校老師不可不知的法律小常識—教學場域老師的權益保障	2.5hrs/ 5659392
<p>讓老師了解在教學場域遇到緊急突發事件時，該怎麼確保自己以及學生的權益，並且介紹學校對於教師行為調查的權限範圍、調查程序、調查結果與處置方式，以及教師在過程中有哪些可以主張的合法權益。</p>			
115.08.17 (一) 10:00-12:00	郭欣柔 諮商心理師	職場角色解碼：探索界線與投射性認同	2hrs / 5659396

在職場中，我們常無意識地接收他人的情緒與期待，模糊了自己的界線。你是否感到被學生、同事或家長的需求所困？這些需求來自哪裡？是否無形中承接了他人的焦慮或責任？在本講座中，我們將透過戲劇治療的角色扮演、鏡像練習和情境演練，幫助你探索職場中的投射性認同，學習如何設立健康的界線，明確辨識哪些是自己的責任，哪些是來自他人的期望。注意：需開鏡頭參與，並會進行分組討論與練習。

報名網址：<https://forms.gle/EcUskfJWUGQkJrrZ7>

報名 QR code

