115 年基隆市教師/教保服務人員支持方案

7-8 月線上研習課程一覽表

<table>
<tr><th colspan="4">7-8 月線上研習課程</th></tr>
<tr><td>時間</td><td>講師</td><td>主題</td><td>研習時數</td></tr>
<tr><td>115.07.03(五)
18:30-20:30</td><td>翁宇津
諮商心理師</td><td>先別當灰姑娘：在教學疲累中，為自己轉動生命之輪</td><td>2 小時</td></tr>
<tr><td colspan="4">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 。</td></tr>
<tr><td>115.07.13(一)
18:30-20:30</td><td>馬學顥
諮商心理師</td><td>《優雅轉身：心理師教你與家長拉開安全距離》</td><td>2 小時</td></tr>
<tr><td colspan="4">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。</td></tr>
<tr><td>115.07.21(二)
18:30-20:30</td><td>林沛辰
諮商心理師</td><td>青春正 young：青少年正向親職教養大補帖</td><td>2 小時</td></tr>
<tr><td colspan="4">簡介：
講座內容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，包含：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。。</td></tr>
<tr><td>115.07.30(四)
18:30-20:30</td><td>劉宇庭
諮商心理師</td><td>情緒勒索：從認識理解，到練習改變</td><td>2 小時</td></tr>
<tr><td colspan="4">簡介：
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。
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。</td></tr>
<tr><td>115.08.07(五)
18:30-20:30</td><td>吳柏昆
諮商心理師</td><td>不是你的問題 - 從代間傳遞看見家庭的難解習題</td><td>2 小時</td></tr>
</table>

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。

- 報名網址：https://forms.gle/7hDUzpu8T5HKTyTD7
- 報名 QR code：