

## 114 年度新北市教師支持方案：10 月-12 月教師線上研習活動

114 年度新北市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，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/D28vcXDnA7gWiker8>

➡ 各場次研習資訊如下：

**場次一【當愛變成拉扯：看見伴侶衝突背後的需求】**

講師：杜翊萌 諮商心理師

時間：114 年 10 月 17 日(星期五)下午 6 時 30 分~8 時 30 分

辦理方式：線上進行(Google meet)

報名至 114 年 10 月 13 日(星期一)中午 12 時截止

**場次二：【孩子沒有想像中的難懂-談如何陪伴青少年風暴期】**

講師：蔡惠貞 諮商心理師

時間：114 年 10 月 27 日(星期一) 下午 6 時 30 分~8 時 30 分

辦理方式：線上進行(Google meet)

報名至 114 年 10 月 20 日(星期一) 中午 12 時截止

**場次三：【解鎖創傷知情的視框-認識不同類型性創傷】**

講師：徐藝溶 諮商心理師

時間：114 年 10 月 29 日(星期三) 下午 6 時 30 分~8 時 30 分

辦理方式：線上進行(Google meet)

報名至 114 年 10 月 22 日(星期三) 中午 12 時截止

**場次四：【職場中的非暴力溝通-讓溝通更有力量，合作更順利】**

講師：馬學顥 諮商心理師

時間：114 年 11 月 6 日(星期四) 下午 6 時 30 分~8 時 30 分

辦理方式：線上進行(Google meet)

報名至 114 年 10 月 30 日(星期四) 中午 12 時截止

**場次五：【職場不法侵害知多少：教師安心守護篇】**

講師：徐菴庭 諮商心理師

時間：114 年 11 月 11 日(星期二) 下午 6 時 30 分~8 時 30 分

辦理方式：線上進行(Google meet)

報名至 114 年 11 月 4 日(星期二) 中午 12 時截止

**場次六：【新手教師的心靈 GPS：給新進教師們的職場定心丸】**

講師：林詩恩 諮商心理師

時間：114 年 11 月 27 日(星期四) 下午 6 時 30 分~8 時 30 分

辦理方式：線上進行(Google meet)

報名至 114 年 11 月 20 日 (星期四) 中午 12 時截止

**場次七：【讓我們更靠近：解鎖伴侶互動，點燃親密溫度】**

講師：林忻 諮商心理師

時間：114 年 12 月 2 日 (星期二) 下午 6 時 30 分~8 時 30 分

辦理方式：線上進行(Google meet)

報名至 114 年 11 月 25 日(星期二) 中午 12 時截止

**場次八：【情緒世界的螢光筆：從心智理論看兒童情緒發展】**

講師：魏家瑜 諮商心理師

時間：114 年 12 月 9 日(星期二) 下午 6 時 30 分~8 時 30 分

辦理方式：線上進行(Google meet)

報名至 114 年 12 月 2 日 (星期二) 中午 12 時截止

**場次九：【在職心理健康 - 常見的身心疾病認識與因應篇】**

講師：吳柏昆 諮商心理師

時間：114 年 12 月 11 日 (星期四) 下午 6 時 30 分~8 時 30 分

辦理方式：線上進行(Google meet)

報名至 114 年 12 月 4 日 (星期四) 中午 12 時截止

**➡ 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. 課程前三日左右寄送錄取及未錄取通知。
  3. 事前報名且全程參與者(完成簽到、簽退)得申請教師研習時數，請注意報名課程日期與時間。線上簽到表單將於課程開始後 30 分鐘關閉，簽退表單於課程結束後 30 分鐘關閉，請準時入場完成簽到、簽退。無法提供補簽。
  4. 不受理因個人事件、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全程參與，一同珍惜資源使用及保障其他教師參與權益。
  6. 如有任何疑問，歡迎來信至「國北教大心健中心教師支持方案」專用信箱：  
psycsupport@mail.ntue.edu.tw，或電洽 (02)2732-1104 分機 86002。
- ⚠ 若您錄取成功收到報名連結，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，致使已報名錄取者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之各項研習活動，其衍生之法律問題，也由行為人自行負責。

# 114年新北市教師支持方案 10-12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、給予全面的支援，邀請您一同來參與！

報名連結



10/17  
星期五  
18:30-20:30

當愛變成拉扯：

看見伴侶衝突背後的需求



杜翊萌

心理師

從愛人到敵人是最大的遺憾。當關係缺乏安全感，人往往四面楚歌，行為在自我保護的同時，也無意間傷害了對方。爭執不只是衝突，而是需求未被理解的訊號。本講座帶領大家探索互動模式，學習如何陪伴個案覺察情緒、重建連結，讓關係更有安全感。

孩子沒有想像中難懂 -

談如何陪伴青少年風暴期

10/27  
星期一  
18:30-20:30

青少年正處在身心劇烈變化的階段，孩子們渴望被理解，卻可能以衝突或冷漠表達。本講座將以心理學發展的視角，一同來了解青少年階段的身心發生了什麼變化，青春期不是反叛，更是自我探索的必經過程和成長的養份，以及了解在生活中可實踐的方法，一起陪伴孩子度過風暴期，讓親子關係更貼近。



蔡惠貞

心理師

10/29  
星期三  
18:30-20:30



徐藝溶

心理師

## 解鎖創傷知情的視框 — 認識不同類型性創傷

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。

## 職場中的非暴力溝通 — 讓溝通更有力量，合作更順利

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！

11/06  
星期四  
18:30-20:30



馬學顥

心理師

11/11  
星期二  
18:30-20:30



徐苑庭

心理師

## 職場不法侵害知多少 — 教師安心守護篇

就如同校園霸凌，教師職場中的不法侵害也越來越受到重視。這堂課帶你認識什麼是職場不法侵害，如何判斷霸凌或性騷擾是否成立？俗話說：「法律是保護懂得法律的人。」當我們對不法侵害有基礎的概念，我們就知道如何避免自己被申訴，也能在遇到類似狀況時，知道怎麼保護自己。

## 新手教師的心靈GPS — 給新進教師們的職場定心丸

初入職場，新手教師難免遇到挑戰，感到徬徨與焦慮，本講座陪你一起重新導航，學會減壓補能量，讓接下來的教職路走得安穩。

11/27  
星期四  
18:30-20:30



林詩恩

心理師

12/02  
星期二  
18:30-20:30

## 讓我們更靠近：

解鎖伴侶互動，點燃親密溫度



林忻

心理師

透過故事分享、議題互動、影片討論，並穿插體驗小活動等方式，帶領參與者一同對伴侶關係中的自我有所認識。我們將一方面覺察伴侶互動中常見的惡性循環與本能性的依附需求，另一方面也學習如何在關係中創造正向回應與支持，為彼此增添溫度。透過這些探索，協助參與者更理解自己與伴侶的需求與互動模式，並在過程中找到安頓自己的方法，同時發現讓親密關係持續升溫的小契機。

## 情緒世界的螢光筆

—從心智理論看兒童情緒發展

12/09  
星期二  
18:30-20:30

學齡前的兒童開始展現對世界的好奇與探索，除了身體快速成長外，此時也是孩子內在心智發展的重要關鍵期，但過程中非常仰賴大人心智的餵養。藉由大人的理解與回應，孩子能有更好的準備因應團體生活的挑戰，經驗發現新事物的樂趣，並逐步建立對挫折的消化能力。



魏家瑜

心理師

12/11  
星期四  
18:30-20:30

## 在職心理健康：

常見的身心疾病認識與因應篇



吳柏昆

心理師

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。

報名連結



國北心健中心/芳蘭心理諮商所  
NTUE Psych Center / Fang Lang Psychological Counseling Clinic