



111年桃園市教師支持方案

教師研習實體 & 線上課程

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，有需要的你，還不快快來報名！

07.27(三) 10時-12時 翁宇津諮商心理師
【大暑時節的身心排毒與能量補給】(線上)

07.29(五) 14時-16時 羅仁鴻諮商心理師
【以家庭系統觀點談關係修復與自我照顧】(線上)

08.10(三) 10時-12時 許瑋倫諮商心理師
【校園自殺自傷學生事件：我能做甚麼？】(實體)

08.12(五) 14時-16時 楊舒涵諮商心理師
【啟動心智化：人類的雲端能力】(線上)

08.17(三) 10時-12時 胡君梅創辦人
【許自己一個安定：正念減壓體驗】(線上)

承辦單位：國立臺北教育大學心健中心

電話：02-27321104#86002、86003

E-MAIL：psycsupport@mail.ntue.edu.tw





【大暑時節的身心排毒 與能量補給】

7/27(三) 10-12時

翁宇津心理師(線上授課)

從生命之輪的十大項度練習出發，紀錄理想與當下的狀態，覺察生活、提供討論問題方向鼓勵交流，回到自身反思壓力與工作適應狀況，透過練習深入思考與梳理情緒，落實在生活中的適應。將壓力情緒管理結合創傷與耗竭的概念，提供教師自我照顧、監控情緒起伏、並在工作中獲得安身立命與歸屬感。



【以家庭系統觀點談關係修復 與自我照顧】

7/29(五) 14-16時

羅仁鴻心理師(線上授課)

以**Bowen**家庭系統理論，介紹情緒系統觀點，帶領學員辨識家庭或職場系統內部成員之間的情緒是如何流動、累積、卡住，形成各類關係症狀，並分享如何以「生理、人際、心理」之情緒調適模型，提升情緒獨立程度，一方面增加自我照顧能力，一方面協助系統內部情緒疏通，改善關係症狀。



【校園自殺自傷學生事件： 我能做甚麼？】

8/10(三) 10-12時

許瑋倫心理師(地點：龍潭區武漢國中)

了解有關校園系統合作：

從校園生態系統談起，如何有效介入自殺風險評估與危機處理。協助校園輔導系統或全校教職員工，對校園自殺防治與危機處理有基本概念，也有系統合作的準備。



【啟動心智化：人類的雲端能力】
8/12(五) 14-16時
楊舒涵心理師(線上授課)

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？



【許自己一個安定：
正念減壓體驗】
8/17(三) 14-16時
胡君梅老師(線上授課)

正念是一套系統性的練習方法，訓練自己人在心在，也就是讓注意力與每一個當下同在，大幅減少心不在焉、胡思亂想或編小劇場的習慣。正念練習有助於更全面深層地認識自己，更妥善地照顧好自己，幫助自己在最艱困時仍能有所倚靠，讓老師們有能力在面對困難時仍能為自己帶來可能。

報名方式：

- 1.登入「全國教師在職進修資訊網」。
- 2.搜尋欲報名之課程，確認欲報名課程後進行線上報名。

注意事項：

- 1.本課程與桃園市政府教育局共同辦理，僅限「桃園市」教師進行報名。
- 2.課程前一周寄送錄取及未錄取通知。

承辦單位：國立臺北教育大學心健中心

電話：02-27321104#86002、86003

E-MAIL：psycsupport@mail.ntue.edu.tw