

115 年度新北市教師支持方案：10 月-12 月教師線上研習活動

115 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/53zwkFRb3P5fXFSs6>

➡ 各場次研習資訊如下：

場次一【不是你的問題－從代間傳遞看見家庭的難解習題】

講師：吳柏昆 諮商心理師

時間：115 年 10 月 21 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 115 年 10 月 16 日(星期五)中午 12 時截止

場次二：【優雅轉身：心理師教你與家長拉開安全距離】

講師：馬學穎 諮商心理師

時間：115 年 11 月 12 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 115 年 11 月 9 日(星期一) 中午 12 時截止

場次三：【親密關係速成班-衝突處理與溝通】

講師：徐芸萱 諮商心理師

時間：115 年 11 月 27 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 115 年 11 月 23 日(星期一) 中午 12 時截止

場次四：【擁抱不完美，接納「夠好」的我】

講師：林宇池 諮商心理師

時間：115 年 12 月 3 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 115 年 11 月 30 日(星期一) 中午 12 時截止

場次五：【聆聽身體，舒緩壓力—學習自我照顧】

講師：張瑞元 諮商心理師

時間：115 年 12 月 7 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 12 月 3 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. 課程前七至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。

115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、給予全方面的支持，邀請您一同來參與！

報名連結



不是你的問題

從代間傳遞看見家庭的難解習題

10/21 星期三

18:30-20:30



吳柏昆

心理師

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。

11/12 星期四

優雅轉身：

18:30-20:30 心理師教你與家長拉開安全距離

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大專院校與家長、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。



心理師

馬學顯

親密關係速成班

——衝突處理與溝通

11/27 星期五

18:30-20:30



徐芸瑩

心理師

因為在乎，我們會期待，也會失落。

爭執背後，常藏著一句：「你能不能再理解我一點？」練習把需要說清楚，不讓責備包裹脆弱，也聽懂彼此話語背後的在乎，讓衝突成為重新靠近的可能。

12/3 星期四

18:30-20:30

擁抱不完美，

接納「夠好」的我

完美主義讓我們追求更好的成就，卻也可能因過度在意錯誤、陷入「我是不是不夠好」的自我懷疑。月亮的陰晴圓缺都有它的美，當我們開始欣賞自己的陰晴圓缺，便也能活在當下，與自我更加靠近，接納真實的自己。



心理師

林宇池

聆聽身體，舒緩壓力

——學習自我照顧

12/07 星期一

18:30-20:30



心理師

張瑞元

在講座中，心理師將分享實用的情緒與壓力調適方法，引導學員學習辨識壓力來源與身體反應，覺察身體所傳遞的訊息，並透過適切的行動回應自身需求。透過練習與壓力共處，逐步培養自我照顧與身心調節的能力。

報名連結

