

## 「新北市」114 年度暑期線上研習講座來囉！

「國北心健中心 X 新北市教育局」在暑假期間安排了豐富的教師研習課程，歡迎各位老師報名參與！

➡ 研習課程報名網址：<https://forms.gle/JGWuW8G1qnPbpmKp7>

場次一【焦慮風暴來襲：認識、理解並調適因應焦慮】

講師：劉宇庭 諮商心理師

時間：114/07/16 (三) 14 時 00 分-16 時 00 分

辦理方式：線上進行 (Google meet)

報名至 07/09 (三) 12:00 截止

場次二：【《教師專用：神經系統自保指南》—在校園各種壓力中，找回連結與韌性】

講師：鄭人宜 諮商心理師

時間：114/07/18 (五) 14 時 00 分-16 時 00 分

辦理方式：線上進行 (Google meet)

報名至 07/11 (五) 12:00 截止

場次三：【老師，我被霸凌了—談如何辨識及協助被霸凌的學生】

講師：許艷秋 諮商心理師

時間：114/07/28 (一) 14 時 00 分-16 時 00 分

辦理方式：線上進行 (Google meet)

報名至 07/21(一) 12:00 截止

場次四：【佳哉！有你有我—促進親師合作與溝通】

講師：徐芸萱 諮商心理師

時間：114/08/05(二) 14 時 00 分-16 時 00 分

辦理方式：線上進行 (Google meet)

報名至 07/29 (二) 12:00 截止

場次五：【我們與惡的距離-理解兒童偏差行為與情緒】

講師：邱璽霖 諮商心理師

時間：114/08/08 (五) 14 時 00 分-16 時 00 分

辦理方式：線上進行 (Google meet)

報名至 08/01 (五) 12:00 截止

場次六：【陪伴傷痕累累的心—協助青少年度過自傷自殺危機】

講師：曾晴 諮商心理師

時間：114/08/13 (三) 14 時 00 分-16 時 00 分

辦理方式：線上進行 (Google meet)

報名至 08/06 (三) 12:00 截止

場次七：【網路世代看不見的傷痕-認識數位性別暴力】

講師：許家菁 諮商心理師

時間：114/08/15 (五) 14 時 00 分-16 時 00 分

辦理方式：線上進行 (Google meet)

報名至 08/08 (五) 12:00 截止

場次八：【用藝術與孩子談心-情緒互動地圖】

講師：翁宇津 諮商心理師

時間：114/08/20 (三) 14 時 00 分-16 時 00 分

辦理方式：線上進行 (Google meet)

報名至 08/13 (三) 12:00 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. 申請教師研習時數中，**事前報名全程參與者（完成簽到、簽退）得發放時數**，請注意報名課程日期與時間。線上簽到表單將於課程開始 30 分鐘後關閉，簽退表單於課程結束後 30 分鐘後關閉，請準時入場完成簽到、簽退。無法提供補簽。
4. **不受理**以個人事件、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確實參與，一同珍惜資源使用及保障其他教師參與權益。
6. 有任何問題，歡迎寫信至國北教大心健中心教師支持方案專用信箱詢問：  
[psycsupport@mail.ntue.edu.tw](mailto:psycsupport@mail.ntue.edu.tw)，或來電 02-2732-1104 #86002，許心理師。

⚠ 若您錄取成功收取到報名連結，**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，致使其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研習活動等，若因此有法律問題，須自行負責。

# 114年新北市教師支持方案 暑期線上研習課程

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



07/16  
星期三  
14:00-16:00

## 焦慮風暴：

認識、理解並調適壓力



劉宇庭

心理師

焦慮是現代社會相當普遍的困擾，一旦過多的焦慮沒有妥善處理消化，很可能進一步造成生活適應各方面的影響，是許多人都曾經或正在經歷的困擾。

透過理論與實務經驗的分享，協助學員們以不同的觀點認識焦慮，並從中理解、學習如何應對焦慮在生活中展現的樣貌，重新調適自己與焦慮之間的距離，好好的帶著不會消失的焦慮，記事過好我們的生活。

## 《教師專用：神經系統自保指南》

在校園各種壓力中，找回連結與韌性

在學園，我們不只是教書，也在每一次人我互動中相互影響。這場演講將帶你認識人際神經生物學：大腦如何在關係中「開機」或「斷線」？那些讓你想逃的時刻，其實有神經科學的線索；那些讓人忽然安心的瞬間，也有跡可循。讓我們在忙碌的校園裡，練習照顧自己，重新連結他人，一起打造專屬於我們的友善環境。

07/18  
星期五  
14:00-16:00



鄭人宜

心理師



07/28  
星期一

14:00-16:00

## 老師，我被霸凌了

—談如何辨識及協助被霸凌的學生



許艷秋

心理師

許多學生被霸凌了不敢說或不想說，生怕說了情況更糟，等大人發現時他們已經心靈受創，嚴重者甚或對自己及人生產生懷疑，導致低價值感及情緒低落，在他們求學階段正要努力實現自我時，卻將自己關在陰暗角落並產生拒學狀況，我們將和第一線師長討論如何協助學生辨識霸凌行為並保護自己，幫助這些無助的學生重新找回自我。

## 佳哉！有你有我

—促進親師合作與溝通

每個小孩都是我們心上的寶貝，不僅家長疼惜，我們也用心和在意，希望能一起陪伴這群小孩們健康平安地成長。我們的視角，有時候跟家長看到的不太一樣，如何尋求合作共識，是這場講座希望帶領我們一起前進的方向。

08/05  
星期二

14:00-16:00



徐芸萱

心理師

08/18  
星期五

14:00-16:00



邱璽霖

心理師

## 我們與惡的距離

— 理解兒童偏差行為與情緒

藉由知能分享與案例討論，協助教師重新建構偏差行為與兒童生理心理的理解，並發展因應兒童行為與情緒議題的策略，帶著這些裝備回到日常學習場域裡或生活困境中得以緩解帶來的困擾。

## 陪伴傷痕累累的心

— 協助青少年度過自傷自殺危機

通過深入瞭解青少年心理困境及自傷自殺的身心機制，我們可以有效預防悲劇發生以及學習如何有效地陪伴他們渡過這些困難時刻。透過對青少年心理狀態的理解，我們可以更好地洞察他們的需求，並提供適切的支持，這對於他們的成長和健康發展是至關重要。

08/13  
星期三

14:00-16:00



曾晴

心理師

08/15  
星期五  
14:00-16:00

## 網路世代看不見的傷痕

— 認識數位性別暴力



許家菁

心理師

隨著網路及3C產品的普及，數位性別暴力的情況也層出不窮。透過認識各種網路性別暴力的型態，來提高警覺並避開風險。同時介紹與網路性別暴力的相關法規，認識理解那些法律提供被害人的保障。最後說明網路的相關協助資源。

## 用藝術與孩子談心

— 情緒互動地圖

透過課程一起來覺察、演練、思考，理解幼兒情緒發展、開啟彼此支持的學校生活。從當下的心情出發，藉由多元藝術表達及繪本引導循序漸進，當大人小孩負面情緒風暴來襲的時候，想想生活中有哪些可以加入正能量的素材，一起完成屬於自己的抗壓妙方。紀錄此時此刻的樣貌，將情緒安放、打包，看看情緒處理的各種方法，在渾沌中找到希望，融入生活中的小確幸。

08/20  
星期三  
14:00-16:00



翁宇津

心理師