|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **114年基隆市教師/教保服務人員支持方案 3-6月線上研習課程一覽表** | | | |
| 時間 | 講師 | 主題 | 研習時數 |
| 114.03.24(一)  18:30-20:30 | 邱璽霖  諮商心理師 | 我們與惡的距離-理解兒童偏差行為與情緒 | 2hrs |
| 簡介：  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。 | | | |
| 114.03.31(一)  18:30-20:30 | 許家菁  諮商心理師 | 網路世代看不見的傷痕-認識數位性別暴力 | 2hrs |
| 簡介：  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。 | | | |
| 114.04.16(三)  13:30-15:30 | 翁宇津  諮商心理師 | 用藝術與孩子談心─情緒互動地圖 | 2hrs |
| 簡介：  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。對成人而言，當注意到日常的情緒地景時，就開始醞釀傾聽的習慣，在遊戲中想像與預備著孩子養成專注地習慣，堆砌良性互動的基石。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。 | | | |
| 11.04.24(四)  18:30-20:30 | 吳銘儒  專輔教師 | 工作充電站：談工作耗竭與身心恢復術 | 2hrs |
| 簡介：  在工作當中是否感覺到疲憊、耗能，這時候我們有一些恢復的方式，一起思考如何在百忙中充電，並且將生活中的小空檔當作自己回復的時間，時刻關注自己身心才能為自己身邊的人加油打氣～ | | | |
| 114.04.30(三)  13:30-15:30 | 曾晴  諮商心理師 | 陪伴傷痕累累的心–協助青少年度過自傷自殺危機 | 2hrs |
| 簡介：  透過了解青少年自傷、自殺現況、澄清迷思與心理動力，以及認識青少年常見的情緒困擾、憂鬱症徵兆，來穩定自身，並且學習陪伴我們身邊的青少年度過生命幽谷的各式方法。 | | | |
| 114.05.09(五)  18:30-20:30 | 林忻  諮商心理師 | 我們怎們了？－洞察伴侶關係中隱藏的秘密 | 2hrs / |
| 簡介：  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，帶領參與者一同對於伴侶關係中的自我有所認識，並講解伴侶惡性循環中常見的互動關係，以及人在親密關係中本能性的依附需求及渴望，協助參與者在親密關係中對自己及伴侶的需求與互動模式有更多覺察，並於覺察的過程中學習安頓自己。 | | | |
| 114.05.15(四)  18:30-20:30 | 劉宇庭  諮商心理師 | 焦慮風暴來襲：認識、理解並調適因應焦慮 | 2hrs / |
| 簡介：  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。 | | | |
| 114.05.20(二)  18:30-20:30 | 楊舒涵  諮商心理師 | 走出虛擬迷霧：談青少年網路成癮防治 | 2hrs |
| 簡介：  本講座將聚焦於青少年網路成癮問題，並特別探討其與青少年心理與生理發展的關聯。內容將分析青少年處於快速發展的階段時，如何因成長需求、情緒變化及同儕影響而更容易受到網路的影響。我們將幫助教師了解這些發展特徵如何影響學生對網路的依賴。此外，講座還將引導教師在尊重青少年成長特質的同時，如何協助他們建立健康的數位使用習慣。 | | | |
| 114.06.02(一)  18:30-20:30 | 許豔秋  諮商心理師 | 老師，我被霸凌了—談如何辨識及協助被霸凌的學生 | 2hrs |
| 簡介：  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辦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。 | | | |

* 報名網址：<https://forms.gle/44V8zUCVC8iUv5UH8>
* 報名QR code：

