

劉士煜 心理師

11/18(三) 18:30-20:30

【在社群媒體洪流中，找回真實的自己
——情緒覺察與自我界限練習】

在社群媒體充斥的時代，我們每天都在滑動著別人的生活，也在無形中被比較、被期待、被消耗。當你感覺自己越來越焦慮、羨慕、或失去方向時，也許不是你不夠努力，而是你需要重新與「真實的自己」連線。

講座將從心理師的角度，帶你看見社群媒體對情緒與人際關係的影響，學習辨識自己在使用社群時的情緒狀態，並思考如何建立健康的界限與使用方式。我們將一起練習，在這個資訊過載的時代，創造屬於自己的節奏與安心空間。

報名連結

115年基隆市
教師/教保服務人員支持方案
10~11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，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



黃暐筑 戲劇治療師

10/13(二) 18:30-20:30
【看見行為背後的「求救信號」：
自閉症學生的困境辨識與溝通實務】

在融合教育的教學現場，老師們面對自閉症(ASD)學生時，最心力交瘁的往往不是學業教導，而是那些「難以讀懂」的行為反應。為什麼全班都動起來了，他卻依然原地不動？為什麼看似微不足道的課表變動，會引發他劇烈的情緒風暴？本講座將帶領老師認識特殊生孩子的困難並協助老師建立應對特殊生狀況的溝通方法。我們將拆解不同年齡層特殊生面臨的困難，協助老師看見這些行為背後被隱藏的溝通需求與感官過載信號。

10/19(一) 18:30-20:30
【拒學的糾結與解方
——談拒學生態系統的處遇與合作之道】



曾永富 社工師

拒學，是一個業力引爆的結果，當拒學發生時，往往對學生、家庭和學校產生極大的衝擊。學生不願踏進學校、家長無法推出家門、學校為難又束手無策，讓系統中的每個人焦慮又挫折，並且形成困住又動彈不得的三角關係。透過本講座，將釐清拒學在生態系統中的本質與樣貌，分享如何為拒學生和家庭設計量身訂做的介入性輔導策略原則，並且建立系統之間的合作關係。



莊鑫奇 心理師

10/29(四) 18:30-20:30
【讀繪本，讀懂孩子
——從繪本理解特殊孩子的世界】

繪本的畫面及象徵是理解特殊孩子內心的橋樑。透過讀繪本，改善相處之道、促進師生關係。繪本可以當作跟班級談心、對話的材料。一起討論繪本，拉近師生距離、提升班級凝聚力。繪本也是幫助家長理解孩子的媒介，有了繪本，讓親師溝通更順利。
邀請你來讀繪本，學習運用繪本與孩子、家長互動。

11/06(五) 18:30-20:30
【情緒急救箱：
從「身心容納之窗」看見情緒的調節】



吳柏昆 心理師

您是否常感到情緒一觸即發，或是疲憊到對外界毫無反應？這不單是脾氣修養的問題，而是我們的神經系統超出了負荷。本講座將介紹心理學中的「身心容納之窗(Window of Tolerance)」概念，帶您認識自己的情緒紅綠燈。透過理解大腦與神經系統的運作，我們將學
習具體的「情緒調節技巧」，練習在壓力風暴中穩住身心，擴大我們對壓力的容納空間，找回職場中的情緒主控權。