

桃園市

110 年度教師諮商輔導支持服務

校園研習計畫

-110 年心健中心講師名單/開課計劃書-



連絡電話：02-2732-1104分機86001

E-MAIL: PSYCHEALTH@MAIL.NTUE.EDU.TW

目錄

講師/心理師名單	p1
開課計劃書	p4
1. 生涯探索	p5
2. 教師專業	p6
3. 職場人際	p9
4. 家庭關係	p11
5. 自我照顧	p11

※110 年桃園教師支持方案-學校研習申請表

<https://forms.gle/itDcfYBhHsTJWziPA>



線上申請表

講師/心理師名單

姓名	諮心字第	現職	演講主題
龔頌美	1497	臺北市立大理高級中學 駐校 諮商心理師/格瑞思心理諮商所 兼任諮商心理師	親職教養、家庭關係，情緒管理、壓力管理，悲傷失落輔導，長照諮商(家庭照顧者)
翁宇津	2819	佳好+good 心理諮商所 心理師	親職教養、家庭關係，親師溝通、師生溝通、校園系統工作，人際關係，情緒管理、壓力管理，悲傷失落輔導，成年身心障礙者社會適應/特殊生家長諮詢與班級適應 -家庭暴力與目睹兒少團體/育幼院童情緒與自立支持 -憂鬱自殺防治宣講/危機處理安心服務與自傷處遇 -校園親師溝通與班級經營/專兼輔教師團體督導 -多元媒材與表達性藝術創作/長者藝術療癒課程 -僑生生活與心理適應/新移民家長親職團體 -企業與組織人際溝通/組織外派評估與顧問 -非營利組織方案顧問/志願服務培訓課程 -藝術相關產業創作/生涯議題
楊舒涵		個人工作室執業 心理師	親職教養、家庭關係，親師溝通、師生溝通、校園系統工作，親密關係、伴侶互動，人際關係，情緒管理、壓力管理，悲傷失落輔導
蘇俊誠	4947	職游職涯諮詢工作室/竹北暖陽 身心科診所 諮商心理師	親職教養、家庭關係，親師溝通、師生溝通、校園系統工作，人際關係，情緒管理、壓力管理，生涯探索，成癮、行為問題
酒小萍	4502	張老師基金會台北分事務所 兼任諮商心理師	人際關係，情緒管理、壓力管理，生涯探索
吳秉原	4396	亞東科技大學專任心理師(職代)	親密關係、伴侶互動，人際關係，情緒管理、壓力管理，悲傷失落輔導，貼近你心中的孤獨
黃信榮	3306	聯合心理諮商所 兼任心理師/ 宇聯心理治療所 諮商心理師/ 台北大學諮商中心 兼任心理師/ 東吳大學諮商中心 兼任心理師	親密關係、伴侶互動，人際關係，情緒管理、壓力管理
林沛辰	4712	芸光心理諮商所 心理師	親職教養、家庭關係，親師溝通、師生溝通、校園系統工作，親密關係、伴侶互動，人際關係，悲傷失落輔導，多元性別議題，成癮、性、創傷知情與照管
賴敬云	4252	昱捷診所 諮商心理師	親職教養、家庭關係，親密關係、伴侶互動，人際關係，情緒管理、壓力管理，多元性別議題

姓名	諮心字第	現職	演講主題
劉仲綱	3971	國立興大附農約聘專任心理師	親職教養、家庭關係，親師溝通、師生溝通、校園系統工作，情緒管理、壓力管理
楊芳豪	3771	國立彰化高商 心理師	親職教養、家庭關係，親師溝通、師生溝通、校園系統工作，親密關係、伴侶互動，人際關係
趙慈慧	105	旭立諮商中心 心理師	親密關係、伴侶互動

開課計劃書

1.生涯探索

- 1-1 生涯發展與規劃
- 1-2 專業認同
- 1-3 工作適應

2.教師專業

- 2-1 師生關係
- 2-2 親師溝通
- 2-3 班級經營
- 2-4 特殊生專長
- 2-5 危機處理

3.職場人際

- 3-1 溝通技巧
- 3-2 系統合作

4.家庭關係

- 4-1 親職教養
- 4-2 伴侶親密關係
- 4-3 家庭互動
- 4-4 長輩照顧

5.自我照顧

- 5-1 情緒管理
- 5-2 壓力調適
- 5-3 身體健康

主題類別	1-1 生涯發展與規劃 1-2 專業認同
課程名稱	職涯掃描，找出自身方向
課程講師	酒小萍心理師/張老師基金會台北分事務所 兼任諮商心理師
課程簡介	如果為職涯做個健康檢查的話，你會檢視哪些項目呢？你對目前生活狀況的滿意程度？工作之外，其他面向的滿意程度又是如何？ 本課程將會檢視工作與生活滿意相關的因素，引導學員看到自己的職涯發展方向，迎向未來。
課程目標	1. 工作，職涯、生涯與生活 2. 找到優勢 3. 看到韌力 4. 迎向幸福
建議對象	<input type="checkbox"/> 不限 <input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30-60 人

主題類別	1-1 生涯發展與規劃
課程名稱	退而不休的樂齡舞台規劃
課程講師	酒小萍心理師/張老師基金會台北分事務所 兼任諮商心理師
課程簡介	台灣已經進入高齡化社會，平均餘命超過 80 歲了，你準備好迎接離開職場的生活了嗎？課程中將檢視生活的各個面向，盤點你你具備的資產，迎接退而不休的樂齡生活。
課程目標	1. 面對樂齡 2. 生涯與生活 3. 找到我的幸福 4. 迎向未來
建議對象	<input type="checkbox"/> 不限 <input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30-60 人

主題類別	2-1 師生關係
課程名稱	彩虹進行曲－認識並陪伴多元性別族群自我認同歷程
課程講師	林柏聰心理師/點心語心理諮商所所長
課程簡介	性別平等教育法已實施多年，同志婚姻法也在前年三讀通過，但許多多元性別族群的夥伴們，面對自我認同及週遭環境仍有許多的不安及困難，而自我認同對於學生們來說又是非常重要的議題。因此，藉由本次課程，我們將對於多元性別族群的困境有更多的理解，並學習陪伴以及協助周圍多元性別學生的態度與策略。
課程目標	1. 認識多元性別概念 2. 了解自我認同概念 3. 學習陪伴多元性別族群自我認同歷程的策略
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	不限

主題類別	2-1 師生關係
課程名稱	融入生涯建構，收服難搞小孩
課程講師	蘇俊誠心理師/職游職涯諮詢工作室、竹北暖陽身心科診所
課程簡介	本堂課將透過講述與實際活動體驗，引導老師們透過阿德勒取向的生涯建構方法，改善輔導學生時遇到的困難。同時，也在體驗活動的過程中釐清自身的價值觀與需求，讓工作與生活更有方向感。
課程目標	1. 如何利用生涯建構的方法，讓班級經營、輔導特殊需求的青少年更省力。 2. 實際體驗生涯建構的活動，釐清自己的價值選擇，提供生活安排與未來生涯規劃方向。
建議對象	<input type="checkbox"/> 不限 <input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	10-15 人

主題類別	2-1 師生關係、4-3 家庭互動
課程名稱	精神分析視角下青春期的詩
課程講師	吳秉原心理師/亞東科技大學專任心理師
課程簡介	青春期在許多人的經驗裡常感覺不被理解或有種孤傲的自我特殊感。他們重視人際，但其實更像是群聚在一起而仍有著無法透漏的心事。或是無法融入人群，不被任何關係承接的孤單。不論心理健康程度，他們都在依賴與獨立之間，認同與叛逆之間，現實與理想之間，創造與死絕之間來回擺盪，打造出自己的模樣。本活動將透過精神分析的觀點來理解青春期下的學生，也理解我們內在那或許還未結束的青春期。
課程目標	1. 拓展教師對青春期學生的理解，增進對學生的輔導知能 2. 認識青春期人際發展課題：孤單感、依賴與獨立、認同與叛逆 3. 認識青春期與家人和師長之間的關係變化 4. 透過 Q&A 討論如何支持學生度過青春期任務
建議對象	<input type="checkbox"/> 不限 <input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	50 人

主題類別	2-1 師生關係 2-2 親師溝通
課程名稱	想想·享享-心智化理論在師生關係與親師關係上之運用
課程講師	楊舒涵心理師/個人工作室執業
課程簡介	「想事情」並不是一種簡單的能力，所牽涉到的不只是認知、情緒上的調整，更牽涉到我們「理解人心(智狀態)」的能力！將帶領大家認識心智化理論，探索其在親師與師生關係上可以如何運用，並輔以實務現場的討論，幫助老師們與學生及家庭一起維持「心智在線」的能力！
課程目標	(1)幫助老師了解何謂「心智化」的概念。 (2)理解所謂的心智化能力不良是怎麼一回事，在實務現場中又可以如何去面對心智化能力不佳的孩子/家長並與其工作。 (3)認識心智化能力與依附的關係。 (4)該如何協助心智化能力不佳的孩子更能反思自身與他人的狀態。 (5)以心智化的角度來理解機構的系統合作。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input checked="" type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他_導師_
課程人數上限	5-100 人

主題類別	2-5 危機處理
課程名稱	請容許我悲傷：如何與兒童談失落
課程講師	翁宇津心理師/佳好+good 心理諮商所
課程簡介	面對疫情期間的環境動盪，影響教學模式轉換以及親師生關係，如何思考生活中的失落，包含個人面對死亡的經驗、兒童的悲傷情緒等。從心理與發展的觀點出發，了解腦部發展與創傷知能，提供實務個案經驗討論如何與孩子談悲傷，期待能理解學生情緒穩定教學同時與自己的低落共處。 以線上方式進行，提供圖卡選擇、生命之輪學習單及課前小練習，搭配便利貼白板做為討論輔助。
課程目標	日常 貼近生活中的柴米油鹽，深入淺出討論生活作息，搭配親師生互動與班級經營等議題。 體驗 老師就是校園中的專家，發揮個人韌性與復原力的主體性，體驗與討論為主，知識為輔。 舒壓 以表達性藝術治療的概念包裝，動手實作交流經驗當下歷程，拍照紀錄作為軌跡。
建議對象	<input type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input checked="" type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師
課程人數上限	5-100 人

主題類別	3-1 溝通技巧
課程名稱	從電影學溝通：你的話，是北風還是太陽(為系列講座，共 4 門課)
課程講師	黃柏威心理師/初和心理諮商所諮商心理師
課程簡介	你注意過在關係中，自己說話帶給對方的感受嗎？本課程將透過電影故事，劇中對話，覺察不同溝通方式帶給他人與自己的感受，增進自我的同理心，進而創造有效開放的溝通。介紹電影：《八月心風暴》、《救救萊英文》。
課程目標	1、幫助成員覺察自己溝通給他人的感受。 2、學習運用同理心促進溝通
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	20 人

主題類別	3-1 溝通技巧
課程名稱	從電影學溝通：關係的邀請與連結(為系列講座，共 4 門課)
課程講師	黃柏威心理師/初和心理諮商所諮商心理師
課程簡介	美國心理學家約翰高特曼，提到「邀請」對關係的重要性。本堂課會透過電影故事舉例，介紹「邀請」對關係的影響，藉此覺察自己在關係的「邀請」，學習連結關係的「邀請」方式。介紹電影：《年少時代》、《海邊走走》、《愛的成人式》、《高年級實習生》。
課程目標	1、認識邀請對關係連結的重要性。 2、學習好的邀請方式
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	20 人

主題類別	3-1 溝通技巧
課程名稱	從電影學溝通：我要回什麼？(為系列講座，共 4 門課)
課程講師	黃柏威心理師/初和心理諮商所諮商心理師
課程簡介	透過電影故事介紹三種溝通回應的方式：接納、相應不理、抗拒。了解其對人際關係影響，並學習用接納式回應，創造友善親近關係。介紹電影：《高年級實習生》、《年少時代》、《以你的名字呼喚我》
課程目標	1、認識不同的溝通回應模式。 2、覺察自我的回應模式 3、學習接納式回應，連結關係
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	20 人

主題類別	3-1 溝通技巧
課程名稱	從電影學溝通：為什麼我說的，你聽不懂？(為系列講座，共 4 門課)
課程講師	黃柏威心理師/初和心理諮商所諮商心理師
課程簡介	介紹溝通模型的四個層面：事實、自我陳述、關係、訴求。藉此覺察自我的溝通習慣，進而創造有效的溝通。介紹電影：《橫山家之味》
課程目標	1、認識溝通模型。 2、運用溝通模型，創造有效溝通
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	20 人

主題類別	4-2 伴侶親密互動
課程名稱	親密關係的衝突調適與增溫秘方
課程講師	林沛辰心理師/芸光心理諮商所
課程簡介	藉由演講的方式，親密關係的相處之道，理解如何增進伴侶關係，以及關係中的衝突調適策略。
課程目標	1. 理解如何因應親密關係之間常見的衝突挑戰 2. 學習伴侶關係的情感增溫秘密方 3. 學習調節親密關係中所浮現的各種負向情緒的策略
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	不限

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	淡定處方箋：跟情緒暴走說拜拜
課程講師	黃信榮心理師/聯合心理諮商所 兼任心理師
課程簡介	情緒讓我們能感受到快樂，但同時也帶來不少困擾，相信許多人有類似的經驗像是「心情煩悶，不知道自己怎麼了」、「情緒來時難以好好控制自己」、「心情經常起伏不定，難以保持平穩」，情緒彷彿蒙上了一層神秘的面紗，讓人捉摸不定。本課程旨在引導學員認識情緒的機制和功能，說明如何透過種種線索來辨識和了解自身情緒，進而能採取適當方式來調適，並學習如何在平常生活中照顧自己的情緒，維持心情的平穩，增進生活品質和身心健康。
課程目標	一、認識情緒的生理機制與功能。 二、辨識情緒線索，了解自己情緒的來源。 三、學習調適情緒和照顧情緒的方式。 四、體驗安頓情緒的練習。
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	40 人

主題類別	5-1 情緒管理
課程名稱	那些情緒教我的事～放鬆舒壓與自我照顧
課程講師	酒小萍心理師/張老師基金會台北分事務所 兼任諮商心理師
課程簡介	處於快速與多變世代，我們所面對的挑戰與日俱增，壓力與焦慮長轉換成不同的面貌影響我們的日常。讓我們一同來了解情緒的功能、透過呼吸與放鬆，紓解壓力與照顧自己的身心。
課程目標	1. 心情溫度計 2. 情緒的多種樣貌 3. 尋找安定與幸福 4. 呼吸與放鬆練習與實作
建議對象	<input type="checkbox"/> 不限 <input checked="" type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30-60 人

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	你累了嗎？身心自我照顧地圖
課程講師	吳秉原心理師/亞東科技大學專任心理師
課程簡介	在教學、職場和家庭生活中的大小事常影響教師的身心健康、工作表現與生涯選擇。因此，教師會需要先辨識出自己的壓力狀態與來源，並發展適合自己的自我照顧技巧，定期清理心理空間，遠離壓力身心症，提升生活滿意度。本課程將會以創傷知情中的身心容納之窗概念出發，帶領學員認識壓力下的身心變化，並學習如何透過呼吸與身體動作回歸容納之窗。
課程目標	1. 從身心容納之窗認識壓力與身心變化的關聯 2. 認識脫離容納之窗下如何影響人我互動方式 3. 發展學員的情緒覺察能力 4. 透過實作，在講座中學習回歸容納之窗的身體與呼吸練習
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	30 人

主題類別	5-1 情緒管理、5-2 壓力調適
課程名稱	啟動情緒的療癒力量
課程講師	吳秉原心理師/亞東科技大學專任心理師
課程簡介	本課程較偏重實際操作與體驗。透過認識情緒變化三角，教導成員辨識自己常用的情緒處理方式。另外會帶領成員透過身體工作學習如何安頓自己的焦慮感，並學習在回歸中心狀態碰觸自身情緒，找出自身的需求。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識情緒變化三角 2. 辨識常見卻可能有害的情緒處理方法:反芻思考、成癮、麻木、情緒性進食... 3. 學習如何透過身體工作安頓焦慮感 4. 學習如何進入回歸中心狀態 5. 學習如何傾聽內在需求，進而能使用更能照顧到需求的情緒處理方式
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>對自我探索與成長有興趣的教師</u>
課程人數上限	16 人

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	尋回久違的舒心好眠 -- 談照顧者的自我照顧
課程講師	龔頌美心理師/臺北市立大理高級中學 駐校諮商心理師
課程簡介	許多教師夥伴在「教職」與「親職」兩頭燒的情況之下，為了回應各方的期待和要求，常常會忽略自己的需求，長期的壓力也讓身心出現許多需要關注的症狀和現象。本課程藉由填寫量表和深呼吸身體掃描，協助學員與自身接觸，覺察個人的心理壓力與辨識情緒負荷，並介紹在生活中可實際執行的身心靈自我照顧的小撇步，協助學員透過將關注的焦點從外在的人事物轉回照看自己，也嘗試調整自己原有的觀點、想法、生活態度和方式...漸漸尋回「舒心」和「好眠」。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學員覺察個人的心理壓力與辨識情緒負荷。 2. 協助學員從身心靈的自我照顧漸漸尋回「舒心」和「好眠」
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他 _____
課程人數上限	30 人

主題類別	5-2 壓力調適
課程名稱	壓力拿摸大—學習與壓力共處，擁抱好心情
課程講師	黃信榮心理師/聯合心理諮商所 兼任心理師
課程簡介	<p>「壓力是身心健康的隱形殺手」！現代人生活步調快速，經常在無形之中累積了許多壓力，不僅影響生活品質，甚至可能危及身心健康，產生許多常見諸如失眠、憂鬱、焦慮、自律神經失調等問題。</p> <p>本課程旨在引導學員認識壓力的本質、功能、以及可能造成的身心問題，並了解如何在平常生活中辨識壓力的徵兆，方能適時採取有效的調適方式，幫助自己擁有良好的生活品質和身心健康。此外，學員亦能在課程中實際體驗如何藉由身心放鬆的練習，達到紓壓和穩定心情的效果。</p>
課程目標	<p>一、認識壓力的來源及對身心的影響。</p> <p>二、辨識壓力的徵兆，了解在壓力下可能會有的身心狀況。</p> <p>三、學習壓力調適的方式。</p> <p>四、體驗身心放鬆的練習。</p>
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	40 人

主題類別	5-3 身體健康
課程名稱	心理+中醫：疫情下的教師自我照護
課程講師	劉仲綱心理師/國立興大附農約聘專任心理師
課程簡介	<p>新冠肺炎，人心惶惶，無所不在，無孔不入。 口罩疫苗，防疫距離，足不出戶，沉悶至極。 群聚停課，防疫升級，線上教學，傷透腦筋。 才剛解封，又聞疫情，失控緊張，何時平息。</p> <p>身為學校工作者，看見過去幾個月因為疫情變動的教育現場，每天緊盯疫情新聞，學習怎麼使用線上教學工具，好像慢慢趨緩，卻又出現新的疫情，身心也跟著起起伏伏，透過這個機會，讓心理師和中醫師聯手出擊，幫你做身心健檢，看見身心求助訊號，享受一段療育的時光。</p>
課程目標	<p>1. 透過心理學覺察自身壓力與情緒變化，學習紓壓技巧。</p> <p>2. 透過中醫理論學習身心保健方法。(邀請蘇鈺婷中醫師共同講座)</p>
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 其他_____
課程人數上限	15 人

主題類別	5-3 身體健康
課程名稱	月經療癒—認識經前症候困擾，發展月經週期覺察力
課程講師	江孟瀟心理師/ 點心語心理諮商所心理師、芳療家知識學院特聘講師、花精諮詢師
課程簡介	試著分享女性月經週期前的身心變化，如何在關係互動中被命名為「經前不悅症」，並從親密關係脈絡重新理解經前不悅的心理意義。經前不悅症 / 經前症候群所呈現的失控、痛苦與症狀，大聲提醒著女性身心與關係互動的失衡。藉由提升月經週期覺知力，我們跟隨內在週期韻律，學習創造平衡的生活方式，重新連結身-心、內-外、自-他的關係。讓我們重新思考月經週期帶給女性各種細緻的身心變化，這些隱藏在月經相關症狀背後的奇妙能量，會帶給我們什麼樣的啟發與禮物。
課程目標	1. 故事與研究：從症狀研究認識女性面臨月經週期來臨前的身心不適 2. 關係與對話：從親密關係中，理解伴侶雙方面對經前症候群 / 經前不悅症的困境與挑戰 3. 轉向內在，重啟溝通：認識女人月經週期的心理需求變化，提升月經週期覺知力
建議對象	<input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 國高中老師 <input type="checkbox"/> 國小老師 <input type="checkbox"/> 幼兒園老師 <input type="checkbox"/> 輔導老師
課程人數上限	不限



國北心健中心

電話：02-2732-1104分機86001

E-MAIL: PSYCHEALTH@MAIL.NTUE.EDU.TW

地址：106033台北市大安區和平東路二段134-18號

