

諮商輔導暨職涯發展中心
【105-2 教師輔導知能講座】

場次	講題/時間、地點	主 講 人	參加人員	活動內容
1	「吃飯我最大」-正念在飲食生活中的運用 106/3/2(四)13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	張立人/ 欣漾自然醫學診所醫師	全校教職員 自由報名	現在人愛吃、講究吃，甚至透過吃來撫慰心情，但到底要怎麼吃，才能滿足生理和心理雙重需求，聽聽講師分享怎麼吃才能吃出療癒力。
2	你不知道的學生-如何與學生談性說愛 106/3/8(三)13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	黃暉超/ 華人心理治療研究發展基金會 EAP 專案經理	全校教職員 自由報名	大學生的愛情世界是如何？他們如何經營與結束一段情感？從開始到結束的親密關係，透過講師豐富的實例經驗分享，讓老師們更能走進大學生的感情世界。
3	在北海道田埂上流浪 106/3/15(三)13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	許雅菁/ 雲門流浪者計畫得主	全校教職員 自由報名	講師分享赴北海道農村旅行三個月中，體悟生命的力量來自於土地，回台後重新學習如何以友善農耕的方式，照顧土地上的每個生命，希望透過食物的分享，讓更多人關心環境與土地。
4	免費的自由-不花錢的人生 106/3/22(三)13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	楊宗翰/「空屋筆記-免費的自由」作者	全校教職員 自由報名	講師分享如何帶著不花錢但可以改變世界的理念，循「禮物經濟」精神，以各種不花錢的方式解決食衣住行，不浪費、也不消費，持續關注與付出公益，拼湊了生命故事也豐富了每個人的心靈。
5	孢子囊夢想影展-《日暮之前的領悟》 106/4/11(二)13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	舊視界文化藝術有限公司講師群	全校教職員 自由報名	當父母每次碰面總是吵架，我們如何幫助父母，並讓自己不受上一代的影響呢？透過紀錄片的分享看到婚姻生活中的樣態，也省思自己對生活、生命的存在意義。
6	我想睡好覺-重拾睡眠品質 106/4/12(三)13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	周舒翎/ 中崙心理諮商所心理師	全校教職員 自由報名	協助教師們了解生活中常見的睡眠困難、3C 產品對睡眠及身體的影響、嗜睡及失眠的解決之道，進而改善睡眠品質，學習舒壓好眠。
7	六號夢想咖啡 106/4/26(三)13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	中州科技大學資源教室師生	全校教職員 自由報名	了解如何從無到有的建構生活中夢想的實踐，如何透過和他人的互動與挫折來成長，邀請你一起來一邊品嚐咖啡香，一邊聽聽來自中洲科大資源教室師生們的咖啡故事。
8	擺脫如影隨形的恐懼-跟蹤、騷擾防範 106/4/27(四)13:20-15:00 管院 107	吳啟安/ 警察專科學校助理教授	全校教職員 自由報名	現實生活與網路中的跟蹤、騷擾層出不窮，透過講師實例分享，協助教師們可以更有效地與學生討論在生活中可能出現的警訊，增進自我保護與防範。
9	簡簡單單輕盈你的生活 106/5/11(四)13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	林珮玲(Ada)/「整理，讓我脫胎換骨」作者	全校教職員 自由報名	邀請整理大師 Ada 分享生活整理術，協助老師們動手整理生活，透過生活的整理也梳理內在心境，促進自己對生活中的美好有進一步發現與體驗。
10	喜樂生活的幽默配方 106/6/7(三)13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	蕭合儀/「學會幽默，生活不寂寞」作者	全校教職員 自由報名	邀請講師對人際互動當中幽默的重要性進行分享，促進老師們能以幽默的觀點看待生活，也增進生命中的正向觀點與實踐。
11	金剛芭比帶著輪椅去旅行 106/6/14(三) 13:20-15:00 管院 1F 哈佛講堂	林欣蓓/ 新夢團隊講師群	全校教職員 自由報名	因分享 1000 多日子的住院部落格日記，導演找上她拍攝廣告，一個月內造訪 10 國取景，體驗滑雪、潛水、飛行傘等極限運動。透過講座分享個人在輪椅上的生命旅程中，看見自己的擁有、放下自己的失去、珍愛自己的原貌。