

114 年度 桃園教師支持方案：實體工作坊一覽表（上半年）

舉辦日期	帶領者	主題	報名相關事項
04/26(六) 09:30-12:30	馬學顥 心理師	在金光中靜心－燒箔畫 創作及體驗	地點：國立臺北教育大學 名額限制：20 人 報名連結： https://forms.gle/tZF7nY27zCV1jJ2j9
燒箔為將金箔加熱後所呈現的彩色色彩之媒材，因為燒箔柔軟脆弱的個性，在創作過程中需要較為緩慢的操作，也能讓慌亂繁雜的心情得以平靜，在創作過程中即可以達到療癒的效果。成品也適合做日常擺飾，時刻提醒自己需要緩慢下來，好好給自己一些喘息的空間！ ◎注意事項：本次活動學員可以選擇自由創作或是依照材料版所提供之模板進行創作，適合各種創作能力的人，即使無美術基礎也能完成成品，享受當下的創作過程！			
05/04(日) 09:00-12:00	陳軍睿 心理師	無意留心-舒壓手作乾燥 花相框工作坊	地點：蘆竹區婦幼館（蘆竹區） 名額限制 12 人 報名連結： https://forms.gle/r33ZukgcL6TemsGv8
你的日復一日生活，在身心留下什麼模樣的裝飾與刻畫？難免的疲憊與迷惘該如何安放、觀看，好多感覺又沒有被自己注意到，又或者不太能被感受得到呢？ 透過情緒的釋放以及感覺的辨識，幫助成員更了解自己的狀態，探索生命中迷失或遺落的想法跟感覺，呈現我們可能忽略或無暇顧及但重要的感受，幫助我們在疲憊的時候能夠給予自己一些方向，更了解自己的狀態。			
05/10(六) 09:30-12:30	黃冠瑜 教練	舒緩瑜珈-從動作發覺寧 靜	地點：國立臺北教育大學 名額限制：14 人 報名連結： https://forms.gle/VXF1HoxLsNjRnyQa9
課程前半段將介紹調節呼吸與開發身體覺察的方式，從動作中認識酸痛與日常生活的關聯，以親和緩慢來漸進放鬆，後半段則加入串連的體位法來刺激腺體、平衡肌肉張力與內分泌系統的功用。期待透過此工作坊使人內心寧靜平和、更加了解身與心的互動關係。 ◎參與成員須自備瑜珈墊。			
05/17(六) 09:00-12:00	鄧心怡 心理師	給自己的溫暖禮物：羊 毛氈療癒手作	地點：采靈心理諮商所（楊梅區） 名額限制：15 人 報名連結： https://forms.gle/uLUnjcSa8XT8kby86
（一）靜心引導：講師帶領成員進行放鬆練習，放鬆身心狀態。 （二）療癒創作：透過羊毛氈的針氈製程，協助成員們聚焦於當下，覺察內在狀態。協助參加者聚焦雙手創作，感受寧靜與放鬆。並透過針氈創作的歷程，覺察內在的感受與需求。			

05/25(日) 09:30-12:30	蘇北辰 心理師	藝・享：表達性藝術紓 壓工作坊	地點：蘆竹區婦幼館（蘆竹區） 名額限制 12 人 報名連結： https://forms.gle/VwbMo493vgu9J2kZ8
還記得上一次拾起畫筆，隨心揮灑色彩，是什麼時候嗎？ 多久沒有停下腳步，讓情緒自由流動，在色彩與筆觸間，與自己對話，也與他人相遇？ 在這個安心自在的空間裡，我們一同翻開色彩的故事，隨著筆觸抒發壓力，讓情感流動交織。這裡沒有對錯，只有彼此陪伴，一場屬於我們與藝術的溫暖對話。 藉由藝術表達，我們學會傾聽自己，也聆聽他人，在交流與創作間，享受心靈的流動，擁抱內在的異想世界，找到安定內在的力量。這不只是藝術，更是一趟尋回平靜與人我連結的療癒旅程。			
06/14(六) 10:00-13:00	吳俐瑩 心理師	關係探索心理劇工作坊	地點：日暖微光心理諮商所（中壢區） 名額限制 12 人 報名連結： https://forms.gle/4obxamB3XiraBcuD7
透過心理劇的團體帶領，引導成員在關係中自我探索與成長，幫助成員釐清自我情感與情緒的關聯，探索自我調整的方式，透過精油體驗與能量的陪伴，幫助成員更有力量面對關係中的挑戰。			
06/21(六) 13:00-16:00	林巧心 講師	指尖上的自然療癒力 —捏一棵苔球植物•畫一座心中森林	地點：國立臺北教育大學 名額限制：20 人 報名連結： https://forms.gle/gitaFfvz24bqjyWL6
植物是來自大自然的禮物，是最自然的療癒力，認識植物並親手捏製苔球，從手作過程中接觸土壤與植物，感受大自然，並以柔和療癒的和諧粉彩，結合乾燥植物，創作屬於自己的一片森林，專注在指尖上，投入在色彩裡，在過程中自我覺察，一起來一場沉浸式的植物與繪畫體驗。			

官網公告：<https://reurl.cc/yD5GR6>