

114 年度 桃園教師支持方案：實體工作坊一覽表（11-12 月）新增場次

舉辦日期	帶領者	主題	報名相關事項
11/26(三) 09:00-12:00	鄭人宜 心理師	繞一圈，把心安放好— 人際神經生物學 X 耶 誕圈工作坊	地點：桃園市政府教育局 名額限制：35 人 報名連結： https://forms.gle/BB7oXt2mhDY6SqqG9
本課程透過「耶誕圈」的創意手作活動，結合人際神經生物學（Interpersonal Neurobiology, IPNB）的核心概念，讓教師在簡單輕鬆愉快的氛圍中體驗「專注當下、創造整合、連結他人」的力量。藉由動手製作、象徵轉化與團體分享，參與者不僅能感受節慶氛圍帶來的幸福感，也能將這份心理增能延伸至教學現場與日常生活。			
11/26(三) 13:30-16:30	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：桃園市政府教育局 名額限制：35 人 報名連結： https://forms.gle/Aqy786E7XZRWAWPX9
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。			
11/29(六) 09:00-12:00	黃冠瑜 教練	找回身體的自由：禪柔 體驗工作坊	地點：國立臺北教育大學 名額限制：16 人 報名連結： https://forms.gle/xLAnYHX6a6fnUgWH6
禪柔是一種融合瑜伽、太極、舞蹈和游泳的運動，能增強脊椎的靈活性、穩定度和整體身體平衡。本次工作坊以禪柔為基底，融入自我覺察和自我照顧的概念。一起留意來自身體的訊息，並與身體對話。讓我們對自己身體與心理的連結有更多認識，也好好的休息和放鬆。			
11/29(六) 13:30-16:30	馬學穎 心理師	心之樹•療癒手作—— 用水晶能量樹種下內在 的力量	地點：國立臺北教育大學 名額限制：20 人 報名連結： https://forms.gle/Wg5ui7q6XsEmnmjbA
在這堂三小時的課程中，我們將以動手完成「水晶能量樹」，透過創作與覺察，重新連結內在的力量。每一次扭線、每一顆水晶的選擇，都是一次傾聽自己的過程。你將在專注與靜心中，為自己種下一棵象徵成長、穩定與希望的心靈之樹，並帶回屬於你的療癒與能量。			

◎因實體工作坊名額有限，將統一開放於 11/03（一）上午 9:00 開放報名。

官網公告：<https://reurl.cc/Nxzipdk>