

115 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
5/3(日) 13:00-16:00	陳軍睿 心理師	不是用看的風景-夢工作坊	地點：尼思湖心理諮商所藝文館(桃園區) 名額限制：12 人 報名連結： https://forms.gle/hGt1PVQKf3jUbTNG7
每天在生活中行走的我們，有多少機會，停下來看看內在正在發生什麼。 夢，有時就在這樣的縫隙裡出現。它不一定清楚、不一定完整，甚至不一定記得情節，卻往往帶著某種情緒、畫面或氣氛，好像在說些什麼。 在這場工作坊中，我們不從靈性的角度解夢，也不替夢找標準答案，而是嘗試以新的角度，初次認識自己夢的邀請，看看它如何與此刻的自己產生連結，讓夢有機會不只是夜裡的片段，而成為一條通往自我理解的小徑。			
5/16(六) 14:00-17:00	程子軒 心理師	園藝紓壓工作坊-正念植物上板	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/AwtXb6ZmuuFTNRtu6
正念植物上板是一種結合園藝手作與正念練習的療癒活動，透過將植物固定在木板或裝飾板上，參與者在操作過程中專注於觸感、氣味、呼吸與動作，培養當下覺察與身心放鬆。			
5/30(六) 09:00-12:00	黃冠瑜 教練	滑動與停留：聆聽身體的回應與釋放	地點：國立臺北教育大學 名額限制：16 人 報名連結： https://forms.gle/Ye6iLH3dgffmtsxA7
長時間備課、久坐或維持固定姿勢，常讓肩頸僵硬、腰背緊繃。這場體驗工作坊將帶領教師運用滾筒與按摩球，認識身體常見緊張區域，透過簡易的筋膜放鬆與呼吸引導，學習在日常中自行緩解壓力、釋放累積的肌肉緊繃。課程著重「覺察—放鬆—整合」的過程，幫助參與者提升身體感受力，重拾能量與舒適的身體狀態。			
6/6(六) 13:00-16:00	李元親 心理師 藝術治療師	雜七雜八壓克力繪畫拼貼藝術治療工作坊	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/QrGQKkDEKAPMmhoy5
在開放自由的環境空間裡，不侷限媒材，不侷限形式，邀請大家用各種你想像得到的方式流動梳理內在歷程，用雜七雜八的媒材，一起來整理雜七雜八的內在話語吧！			
6/13(六) 09:00-12:00	蔡惠貞 心理師	編織與自我的關係，長出情緒復原力：手作貓尾巴紗編織毛毯	地點：國立臺北教育大學 名額限制：20 人 報名連結： https://forms.gle/NhGQ5VkQJ5KgsH1h9

本次課程，透過貓尾巴紗手作，結合心理學短講，除了沈浸和享受在編織毛毯的過程中，也能學習如何在生活中，透過小技巧，覺察和調適自己的心情，慢慢長出屬於你的情緒復原力，且在課程結束後，可以將柔軟可愛的毛毯帶回家唷！

6/13(六) 13:30-16:30	曾永富 社工師 鄧年嘉 心理師	夢境幻遊：完形取向 夢體驗工作坊	地點：國立臺北教育大學 名額限制：18 人 報名連結： https://forms.gle/KfoSW5hRriZn2TA88
------------------------	--------------------------	---------------------	--

「夢」往往帶給人神秘又未知的想像，但也充滿著任何的可能性。完形諮商認為夢可能與過往的未竟事宜跟未接納的自己有關，更認為夢中的每個部份是內在的投射。本工作坊透過讓作夢者以此時此刻、親身體驗的方式經驗夢，讓夢來連結作夢者有關生命的訊息，也讓作夢者用體驗的方式再次理解夢。

本工作坊透過不同的實驗活動探索夢境，讓作夢者透過夢中物件來體驗夢的訊息，並且往內產生自我覺察的契機，並且拓展自己夢的創造力。

◎因實體工作坊名額有限，將統一開放於 04/08（三） 上午 9:00 開放報名。

官網公告：<https://reurl.cc/mpo9Gl>