

## 115 年度 桃園教師支持方案：實體工作坊一覽表（暑期）

| 舉辦日期                                                                                                                                                                                     | 帶領者        | 主題                     | 報名相關事項                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7/10(五)<br>13:00-16:00                                                                                                                                                                   | 余雅蓁<br>心理師 | 能量水晶舒壓工作坊              | 地點：日暖微光心理諮商所藝文館(中壢區)<br>名額限制：12 人<br>報名連結：<br><a href="https://forms.gle/XJpTR3TeskaeNSgv6">https://forms.gle/XJpTR3TeskaeNSgv6</a> |
| 活動將結合身心覺察與水晶療癒，引導參與者解讀情緒在身體留下的訊號，尋找對應的內在需求。透過直覺挑選與親手製作專屬的「能量水晶手鏈」，將對自己的祝福與關照意念，化為隨身佩戴的實體支持。最後透過靜心調頻儀式，為手鏈注入安定的力量，建立一套隨時隨地都能啟動的日常減壓小儀式，在忙碌生活中重拾內心的平靜。                                     |            |                        |                                                                                                                                     |
| 7/23 (四)<br>14:00-17:00                                                                                                                                                                  | 鄧心怡<br>心理師 | 慢生活練習-浮雕畫創作<br>體驗      | 地點：采靈心理諮商所(楊新館)<br>名額限制：12 人<br>報名連結：<br><a href="https://forms.gle/sKGgiwK4fqiPpyvm7">https://forms.gle/sKGgiwK4fqiPpyvm7</a>      |
| 課程中將體驗立體肌理創作的樂趣，運用顏料與石英砂創作出屬於自己風格的浮雕畫作品。在創作過程中練習放慢步調，專注當下，慢慢感受手作帶來的放鬆與療癒。                                                                                                                |            |                        |                                                                                                                                     |
| 7/24(五)<br>13:00-16:00                                                                                                                                                                   | 李婉瑜<br>心理師 | 從深處拾光-繪畫與水晶<br>碎石的療癒旅程 | 地點：國立臺北教育大學<br>名額限制：20 人<br>報名連結：<br><a href="https://forms.gle/GQqyoVwhKvY8bbxZ9">https://forms.gle/GQqyoVwhKvY8bbxZ9</a>          |
| 總是把目光放在他人身上的你，將透過顏料找尋感受的出口，讓筆觸代替自己說出那些想說的話、想做的事。過程中將帶領大家覺察自我，在不同的情緒起伏當中，練習安放自己。最後以水晶碎石瓶象徵撿拾起那些被看見的自己，保存並紀念此時此刻最真實的模樣。                                                                    |            |                        |                                                                                                                                     |
| 7/28(二)<br>13:00-16:00                                                                                                                                                                   | 馬學顥<br>心理師 | 拼出內在平靜：一場關於專注與重組的心理舒壓課 | 地點：國立臺北教育大學<br>名額限制：20 人<br>報名連結：<br><a href="https://forms.gle/swNiqN4k1oCVswui8">https://forms.gle/swNiqN4k1oCVswui8</a>          |
| 在忙碌的教職生活中，我們的大腦常被無數瑣事佔據。本講座將帶領老師暫時關閉焦慮，進入拼豆的高度專注世界。透過一顆顆豆子的排列，我們在方寸之間練習「精準掌控」與「情緒梳理」；看著鬆散的色彩在熨燙後凝結成堅固的作品，象徵將混亂的壓力重新整合為內在力量。這不只是手工藝，更是一場練習找回生活節奏與建立心理界線的視覺與觸覺饗宴，邀請老師們在指尖律動中，拼出專屬於自己的平靜風景。 |            |                        |                                                                                                                                     |

◎因實體工作坊名額有限，將統一開放於 06/15（一） 上午 9:00 開放報名。