

115 年度 桃園教師支持方案：實體工作坊一覽表（下半年）

舉辦日期	帶領者	主題	報名相關事項
10/17(六) 09:00-12:00	徐芸萱 心理師	Hi~我還好嗎?-手工咖啡療癒工作坊	地點：國立臺北教育大學 名額限制：20 人 報名連結： https://forms.gle/fDn9tjHr79AwC4G26
開學至今的我們都好嗎？每天忙著照顧生活與他人，「你有多久沒有停下來問問自己：我好嗎？」邀請你透過手沖咖啡五感體驗，從選豆、聞香、沖煮到品飲，慢慢認識自己的偏好、感受與節奏，用自己的方式，沖出一杯屬於自己的咖啡，更懂得把自己照顧好。			
10/24 (六) 13:30-16:30	洪婷玉 心理師	心靈的粉彩畫布：重拾內在平靜的藝術手作	地點：采靈心理諮商所(楊新館) 名額限制：12 人 報名連結： https://forms.gle/6zhgvNHTDUmiASqq9
教室裡總是照顧著孩子，這一次，換我們好好照顧自己。不需要高超的繪畫技巧，只要用指尖輕輕推開粉彩，就能在紙上拼湊出屬於自己的心靈風景。課程中將帶領大家透過色彩的層疊與對話，安頓紛亂的思緒、釋放無形的工作壓力，在溫暖明亮的色彩陪伴下，找回身心重啟的溫柔力量。			
10/31(六) 13:00-16:00	郭庭宇 心理師	「蘭心時光」教師正念園藝紓壓工作坊— 蘭花水苔球手作 × 正念自我照顧	地點：澈心理諮商所(桃園區) 名額限制：12 人 報名連結： https://forms.gle/PvwK99NEQuryyKWaA
在忙碌的教學與研究之間，留一段與自己相處的時光。透過蘭花水苔球手作與正念練習，慢下來、覺察當下，在植物與創作中，享受一份簡單而自在的療癒時光。本工作坊以「正念 × 綠色療癒」為核心，從正念概念與日常自我照顧出發，帶領教師透過呼吸、感官覺察等正念實作，練習放慢腳步、回到當下；並結合植物與自然的療癒力量，親手製作蘭花水苔球，在觸摸、觀察與創作的過程中，體驗與植物相處的自在時光。全程 3 小時，為忙碌的教學與研究生活留下一段沉澱與充電的時光。			
11/08(日) 09:00-12:00	洪紫琬 心理師	藝起來情緒流動吧！一場色彩與心靈的自由探險	地點：國立臺北教育大學 名額限制：20 人 報名連結： https://forms.gle/ibLNnetQwf2okAjj9
在流動畫的世界裡，你不需要任何繪畫基礎，更不需要精準的筆觸。藉由顏料的交融，打開獨一無二的驚喜，沒有對錯與好壞，看見情緒與色彩之間的交錯下，在不可控的流動下，找到久違的平靜與自由。			
11/15(日) 13:00-16:00	馮喬琳 心理師	放輕鬆-藝術媒材體驗	地點：謐時光心理諮商所(蘆竹區) 名額限制：12 人

			報名連結： https://forms.gle/EqjcoZ5LCvsQ7GWk8
在忙碌的教學日常裡，老師總是照顧學生、回應家長與處理各種工作，有多久沒有留一點時間，好好陪伴自己？邀請您用三個小時，暫時放下忙碌，透過色彩、創作與團體互動，讓身心慢慢放輕鬆。工作坊將運用蠟筆、圖畫紙進行趣味團體互動，並體驗充滿驚喜的流體畫創作。讓各色壓克力顏料自由流動、交會與融合，在不追求完美的創作中感受自在。當我們放下對顏料流向的控制，也練習面對生活中無法預期的變化。接納顏料的流動，也接納生活的無常，在變動中看見意想不到的美麗。			
11/21(六) 14:00-17:00	朱晏姍 心理師	DIY 禪繞壓克力手雕小 夜燈	地點：日暖微光心理諮商所藝文館(中壢區) 名額限制：12 人 報名連結： https://forms.gle/E5cbgoEEiat8yWN8
在這個 AI 與便利暢行的時代，白天努力跟上快速流動的人事物，夜晚則努力跟上社交媒體的更迭，一直焦慮、擔憂地盯著世界萬物的眼睛，也許我們能給它一個機會，讓注意力從外界拉回自我內在，透過禪繞的一筆一劃，進入心流，創造屬於自己獨一無二的小夜燈。			

◎因實體工作坊名額有限，將統一開放於 09/17（四） 上午 09:00 開放報名。