

114 年度 基隆教師/教保服務人員支持方案

實體工作坊一覽表（12 月）

舉辦日期	帶領者	主題	報名相關事項
12/13(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工作坊	地點：基隆市教師研習中心 名額限制：25 人 報名連結： https://forms.gle/8Lxfkm3jCj6FfaGk7
簡介： 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！。			
12/13(六) 13:30-16:30	馬學顥 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：基隆市教師研習中心 名額限制：30 人 報名連結： https://forms.gle/eVKtwSVwGbNb6sQb6
簡介： 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。			
12/20(六) 09:00-12:00	李婉瑜 心理師	《從深處拾光：繪畫與水晶碎石的療癒旅程》	地點：基隆市教師研習中心 名額限制：20 人 報名連結： https://forms.gle/4LVCJq6YEDjVS8DS6
簡介： 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。			
12/20(六) 13:30-16:30	林愛媛 心理師	芳香療癒：壓力釋放與情緒覺察工作坊	地點：基隆市教師研習中心 名額限制：30 人 報名連結： https://forms.gle/ruuySzCuyELqTYFE8
簡介： 這是一場結合芳療與繪畫的紓壓旅程，透過精油的天然香氣，感受植物帶給我們身心的療癒力量。工作坊中，我們將透過繪畫的方式，覺察自身的壓力來源，並學習運用精油來舒緩壓力，親手調製專屬於自己的放鬆配方。在氣味與色彩的交織中，溫柔地傾聽自己的內心，在創作與芳香中找到平衡與安定。			