115 年度新北市教師支持方案：暑期 7-8 月團體/工作坊

115 年度新北市教師支持方案除了提供老師們穩定身心健康的諮商/諮詢服務外，國立臺北教育大學心健中心也帶來各種精彩的團體/工作坊，期待透過實體工作坊的形式，讓教師們能達到療癒身心的效果，舒緩教師們長期以來的壓力狀態，誠摯邀請您一起來參與。

各場次工作坊課程及報名資訊如下:

場次一【與自己同行｜芳香脈輪與心靈書寫工作坊】

講師：林宇池 諮商心理師
時間：115 年 7 月 11 日(星期六) 上午 09:00-12:00
地點：國立臺北教育大學至善樓 302 教室(臺北市和平東路二段 134 號)
報名表單連結: https://forms.gle/vaigA5RU8p9DHKWw8

場次二【換我來照顧自己｜從自我對話紓壓、用繪畫書寫療癒】

講師：莊鑫奇 諮商心理師
時間：115 年 7 月 11 日(星期六) 下午 13:30-16:30
地點：國立臺北教育大學至善樓 304 教室(臺北市和平東路二段 134 號)
報名表單: https://forms.gle/8nn8c3ZDLPRxPRtV9

場次三【慢下來，讓我們重拾生活的美好｜羊毛氈相框畫 DIY】

講師：蔡惠貞 諮商心理師
時間：115 年 8 月 1 日(星期六) 上午 09:00-12:00
地點：國立臺北教育大學至善樓 302 教室(臺北市和平東路二段 134 號)
報名表單: https://forms.gle/biqGt4YxeixmgwT76

場次四【啟動自我療癒力｜頌缽與正念工作坊】

講師：郭 曄 諮商心理師
時間：115 年 8 月 16 日(星期日) 下午 14:00-17:00
地點：國立臺北教育大學至善樓 304 教室(臺北市和平東路二段 134 號)
報名表單: https://forms.gle/oVjmNrB69FZBgfn29

☝ 以上工作坊為實體舉行，每場次參與名額有限，報名至額滿或報名時間截止為止。

注意事項：

1. 本工作坊與新北市政府教育局共同辦理，僅限「新北市」教師/教保人員進行報名。
2. 各場次工作坊開課前 5 到 3 日由國立台北教育大學寄送「錄取」及「未錄取」通知。
3. 本工作坊因屬於教師個人療癒性質，故「無法」申請新北市教師研習時數。
4. 請務必詳閱工作坊同意書內容事項，若因身份不符或臨時取消參與，將有相關對應處置辦法。
5. 懇請各位教師/教保人員報名前務必留意工作坊時間是否能確實參與，一同珍惜資源使用及保障其他教師參與權益。
6. 有任何問題，歡迎寫信至國北教大心健中心教師支持方案專用信箱 psycsupport@mail.ntue.edu.tw 或電話洽詢，連絡電話 (02)2732-1104 分機 86002。

115年
新北教師支持方案
實體工作坊

07/11 週六 09：00▶12：00

活動地點｜國立臺北教育大學 至善樓302教室
(臺北市大安區和平東路二段134號)
名額限制｜20人

與自己同行—
芳香脈輪與心靈書寫工作坊

簡介

身為教師，我們習慣將目光投向學生與家長，卻在繁忙的教職生活中，漸漸與自己「走散了」。本課程將結合脈輪與植物精油，打造一場專屬於你的內在旅程。
我們將聚焦於「穩定、價值、接納」三大核心，透過香氣嗅吸與書寫練習，引導你放下自我批評，看見那個「已經夠好」的自己，誠摯邀請你找回與自己同行的勇氣與力量。

報名表單

林宇池 諮商心理師

115年
新北教師支持方案
實體工作坊

07/11 週六 13：30▶16：30

活動地點｜國立臺北教育大學 至善樓304教室
(臺北市大安區和平東路二段134號)
名額限制｜15人

換我來照顧自己—
從自我對話紓壓、用繪畫書寫療癒

簡介

總是在照顧別人的我們，常忘了照顧最重要的自己。心理劇引導我們與內心的自己相遇，透過角色交換、黏土遊戲，好好跟自己說話、秀秀辛苦的自己、抱抱疲憊的自己，也看見自己有多麼不容易。
我們也從繪畫發現自己擁有的力量與光芒，並透過書寫整理心情，肯定自己走了這麼遠的一段路。太陽照常升起，日子仍會繼續。紓壓與療癒後，我們陪著自己再次前進。

報名表單

莊鑫奇 諮商心理師

115年
新北教師支持方案
實體工作坊

08/01 週六 09：00▶12：00

活動地點｜國立臺北教育大學 至善樓302教室
(臺北市大安區和平東路二段134號)
名額限制｜20人

慢下來，讓我們重拾生活的美好—
羊毛氈相框畫DIY

簡介

放下手機、停下腳步，這週末讓我們把時間留給自己吧。本次課程，透過羊毛氈相框畫DIY，結合心理學短講，談如何在快節奏生活中，能真正慢下來體驗和感受生活，除了享受手作的樂趣，同時也了解大腦是如何影響我們的感受力，且在課程結束後，可以將獨一無二的相框畫帶回家裝飾佈置唷！

報名表單

蔡惠貞 諮商心理師

115年
新北教師支持方案
實體工作坊

08/16 週日 14：00▶17：00

活動地點｜國立臺北教育大學 至善樓304教室
(臺北市大安區和平東路二段134號)
名額限制｜15人

啟動自我療癒力-
頌缽與正念工作坊

簡介

頌缽的聲波能透過身體傳遞，喚醒深層的放鬆反應。結合正念引導，練習在當下覺察與呼吸，讓積累的壓力隨振動慢慢消散。
讓我們一起展開一場從聲音開始的療癒體驗，帶各位老師們回到內在的安靜。

報名表單

郭曄 諮商心理師