

114 年度新北市教師支持方案：10-12 月團體工作坊

114 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項精彩的工作坊，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。

「找回身體的自癒力-身體覺察工作坊」

時間：114 年 10 月 25 日(星期六)下午 1 時 30 分~4 時 30 分

地點：原身林瑜珈教室（台北市大安區忠孝東路三段 54 號 4 樓）

報名表單：<https://forms.gle/etwv3ApL2PadQjPX9>

報名至 114 年 10 月 21 日(星期二)截止

「夢與我的距離-讀夢藝療工作坊」

時間：114 年 11 月 2 日(星期日)下午 1 時 30 分~4 時 30 分

地點：國北教大 至善樓 302 教室

報名表單：<https://forms.gle/gEUWPuhTz5hSn7r27>

報名至 114 年 10 月 29 日(星期三)截止

「在粉彩中慢下腳步，感受當下 - 和諧粉彩藝術工作坊」

時間：114 年 11 月 9 日(星期日)上午 9 時~12 時

地點：國北教大 至善樓 302 教室

報名表單：<https://forms.gle/bkCJtPbGwDjxGjQJ8>

報名至 114 年 11 月 5 日（星期三）截止

「與毛線一起感受寧靜時光 - 星之花手作工作坊」

時間：114 年 11 月 9 日(星期日) 下午 1 時 30 分~4 時 30 分

地點：國北教大 至善樓 302 教室

報名表單：<https://forms.gle/76PddM9NXFrR5K1t8>

報名至 114 年 11 月 5 日（星期三）截止

「安放纏繞的心--禪繞畫杯墊紓壓工作坊」

時間：114 年 11 月 15 日(星期六) 下午 1 時~5 時

地點：點心語心理諮商所（新北市三重區重新路四段 53 號 11 樓）

報名表單：<https://forms.gle/LmdqgFJj8oBkMo4V9>

報名至 114 年 11 月 11 日(星期二)截止

「揉心工房 - 用藝術媒材釋放情緒，聊聊心裡話」雙日工作坊

時間：114 年 11 月 22 日(星期六)-11 月 23 日(星期日)下午 1 時-4 時 30 分(雙日)

地點：國北教大 至善樓 302 教室

報名表單：<https://forms.gle/AEpJz5DRHWHhb8pk8>

報名至 114 年 11 月 18 日（星期二）截止

「捕夢網手作及夢境心靈探索」單日工作坊

時間：114 年 11 月 29 日(星期六)上午 10 時~下午 1 時

地點：點心語心理諮商所（新北市三重區重新路四段 53 號 11 樓）

報名表單：<https://forms.gle/JW5Gm9TaUFcy69FWA>

報名至 114 年 11 月 25 日（星期二）截止

◎以上工作坊為實體舉行，參與人數有限，報名至額滿或時間截止日為止

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」教師進行報名。
2. 工作坊前七到三日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「不」申請教師研習時數。
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，將有相關對應辦法。
5. 如有任何疑問，歡迎來信至「國北教大心健中心教師支持方案」專用信箱：

psycsupport@mail.ntue.edu.tw，或電洽（02）2732-1104 分機 86002。

10/25 週六
13:30 ▶ 16:30

114年10-12月
新北市教師支持方案
實體工作坊

活動地點 | 原身林瑜珈教室 (台北市大安區忠孝東路三段54號4樓)
名額限制 | 12人

找回身體的自癒力 - 身心覺察工作坊

簡 介

當你獨處時，你是感到放鬆、可以休息的，還是更緊張呢？我們的身體其實蘊藏了巨大的療癒力，只是我們很少有機會去學習運用身體來幫助心理放鬆。這堂課帶你重新認識自己的身體，體會身心之間的連結，學習與此時此刻連結，找回內心的平靜。

適合參與的人：

1. 覺察到最近身心壓力比較大，容易莫名焦慮、憂鬱
2. 想了解如何透過身體覺察，達到內心放鬆的感覺



報名表單



徐菀庭

心理師

11/02 週日
13:30 ▶ 16:30

114年10-12月
新北市教師支持方案
實體工作坊

活動地點 | 國北教大 至善樓 302 教室
名額限制 | 15人

夢與我的距離 - 讀夢藝術療癒工作坊

簡 介

夜晚來臨時，我們的身體進入休息，然而夢境卻從不停歇。它用一個一個特別的故事，如實映照著我們的思緒與內在感受，指引生命的方向。

在本次活動中，我們將介紹夢與心理治療的連結，並進行「夢境拼貼」創作，邀請大家一同梳理當下的狀態，傾聽夢境的訊息。



報名表單



謝函倩

心理師

11/09 週日
09:00 ▶ 12:00

活動地點 | 國北教大 至善樓 302 教室
名額限制 | 20人

114年10-12月
新北市教師支持方案
實體工作坊



在粉彩中慢下腳步，感受當下－ 和諧粉彩藝術工作坊

簡介

在繁忙的日子裡，讓雙手有機會與紙張、粉彩相遇。創作的過程中，我們不只創造出美麗而充滿生命力的作品，更能在過程中放慢速度，感受當下，體驗片刻的寧靜與放鬆，與自己更加靠近。



報名表單



李竹屏

心理師

11/09 週日
13:30 ▶ 16:30

活動地點 | 國北教大 至善樓 302 教室
名額限制 | 20人

114年10-12月
新北市教師支持方案
實體工作坊



與毛線一起感受寧靜時光－ 星之花手作工作坊

簡介

讓我們暫時放下日常瑣事與煩惱，透過星星花與毛線的帶領，感受手作的溫度與節奏，一步步的形塑出獨一無二的作品，享受屬於自己的療癒時光。



報名表單



李竹屏

心理師

11/15 週六
13:00 ▶ 17:00

114年10-12月

新北市教師支持方案
實體工作坊

活動地點 | 點心語 心理諮商所 (新北市三重區重新路四段53號11樓)
名額限制 | 10人

安放纏繞的心 - 禪繞畫杯墊工作坊

簡介

日常瑣事好多、節奏好快、壓力好大？
就算放假了，還是會擔心是不是還有事情沒處理完？就算有時
間喘口氣，也很難感受到平靜，心還是停不下來？
讓我們一起在創作中安頓身心，專注於當下，讓心可以慢下
來，好好的感受自己，釋放積累的壓力，梳理繁亂的思緒與
情緒。



報名表單



楊子萱

心理師

11/22 ~ 11/23 週六-週日
13:00 ▶ 16:30

114年10-12月

新北市教師支持方案
雙日實體工作坊

活動地點 | 國北教大 至善樓 302 教室
名額限制 | 8人



揉心工房 - 用藝術媒材 釋放情緒，聊聊心裡話

簡介

好多的時候我們陪伴別人、傾聽別人、把心力留給別人，
那...我們自己呢？
無論是沉重或輕盈的感受，都值得被看見！
可能心裡像壓著一塊石頭，也可能又如羽毛般飄散，
那些來不及感受到的感覺，這次，就讓我們為自己保留一段
屬於自己的時間，一起好好的看看它吧！



報名表單



蔡育韻

心理師

11/29 週六
10:00 ▶ 13:00

114年10-12月
新北市教師支持方案
實體工作坊

活動地點 | 點心語 心理諮商所 (新北市三重區重新路四段53號11樓)
名額限制 | 12人



捕夢網手作 及夢境心靈探索工作坊

簡 介

在繁忙的教學日常中，給自己一段放鬆與沈澱的時光。透過捕夢網的手作體驗，認識夢境背後的訊息，編織屬於自己的守護與祝福。一起在療癒的氛圍裡，放下壓力、傾聽內心，帶回屬於你的獨一無二的捕夢網。



報名表單



陳嘉穎

心理師