# 115 年度 基隆教師/教保服務人員支持方案：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 |
|---|---|---|---|
| 07/04(六)<br>09:00-12:00 | 蔡惠貞<br>心理師 | 慢下來，讓我們重拾生活的美好｜羊毛氈相框畫 DIY | 地點：基隆市教師研習中心<br>名額限制：25 人<br>報名連結：<br>https://forms.gle/uuqS9JFvECR54hUEA |
| 簡介：<br>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！ | | | |
| 07/04(六)<br>13:30-16:30 | 鄭人宜<br>心理師 | 夏季小桌花：把心安放好的練習 | 地點：基隆市教師研習中心<br>名額限制：30 人<br>報名連結：<br>https://forms.gle/3oSrANoi1nopkjc4A |
| 簡介：<br>在忙碌與紛亂的日常裡，我們常以為改變需要很大的力氣，卻忽略了，有時候，一切是從一個很小的美好開始。<br>「一朵鮮花效應」提醒我們，當一朵花被放進空間，不只環境變得不同了，而是我們開始「看見」。看見凌亂、看見忽略，也看見自己其實渴望被好好安放。於是，手開始動了，空間慢慢被整理，心也在過程中一點一點回到秩序與安定。<br>這堂課，以當季鮮花小桌花為起點，結合人際神經生物學（IPNB）的觀點，帶領你從感官出發，透過觸碰、選擇與擺放，重新連結身體與內在狀態。<br>當外在感官有了細微的改變，神經系統也會慢慢從緊繃走向安穩，情緒開始流動，前額葉重新參與，讓理解與調節有了可能。這是一堂從一朵花開始，變得更靠近自己的課程。 | | | |
| 08/15(六)<br>09:00-12:00 | 許恕寧<br>聲音療癒師 | 用音波撫慰你的心-單音琴音波療癒工作坊 | 地點：國立臺北教育大學至善樓<br>名額限制：12 人<br>報名連結：<br>https://forms.gle/wngGnkGHbee4g6zr5 |
| 簡介：<br>在忙碌的日常裡，我們總是被時間推著前進，卻很少真正停下來，感受自己的內在節奏。這一次，邀請你放慢腳步，透過溫柔而和諧的琴音，回到自己身邊，與自己好好地待在一起。本次活動將從「身體的覺察」開始，重新喚回對自身的感知與連結；接著進入一段深度的單音琴療癒，讓音波的振動與身體產生共振，協助身心慢慢鬆開、調頻，回到更和諧穩定的狀態。最後，我們再次透過覺察與連結的引導，將療癒過程中經驗到的安定與流動，溫柔地帶回日常生活之中。 | | | |
| 08/15(六)<br>13:30-16:30 | 林嫩婷<br>講師 | 眼睛水靈靈 SPA－香草豆豆熱敷眼枕釋壓按摩工作坊 | 地點：國立臺北教育大學至善樓<br>名額限制：25 人<br>報名連結：<br>https://forms.gle/TKF1WWwm4WXd8uiQA |
| 簡介：<br>長時間備課、準備教案、盯螢幕、改作業、關注著孩子們的一舉一動，連放鬆時間的追追劇、滑手機也離不開 3C 產品，也沒想讓眼睛承受那麼多負擔，但不知不覺中眼睛已承接了許多疲憊，眼睛酸澀、不到下午眼睛好像就開始迷迷茫茫、眼壓漸高、失眠、神經緊繃的狀態似乎越來越頻繁，該如何釋放這些已築起的張力呢?<br>學習運用香草與台灣民俗植物製作「香草豆豆熱敷眼枕」，以及練習眼周釋壓按摩方法，來場「眼睛水靈靈 SPA」，讓植物的香氣與力量暖暖地包覆著我們靈魂之窗，釋放眼睛疲勞回復水眸水眸的明亮，成為您日常最暖心的支持力。 | | | |