

115 年度 苗栗縣教師/教保服務人員支持方案：實體工作坊一覽表 7-8 月

舉辦日期	帶領者	主題	報名相關事項
07/11(六) 09:00-12:00	洪紫璇 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：苗栗縣仁愛國小 3F 中型研習室 (苗栗縣公館鄉仁愛路二段 123 號) 名額限制：35 人 報名連結： https://forms.gle/3vPNvWj99euaWFEaA
<p>簡介：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。</p>			
07/11(六) 13:30-16:30	吳蕙宇 講師	療癒石光—製作專屬的吸 水杯墊與擴香飾品盤	地點：苗栗縣仁愛國小 3F 中型研習室 (苗栗縣公館鄉仁愛路二段 123 號) 名額限制：35 人 報名連結： https://forms.gle/ySXYyaz7U1vkX98W8
<p>簡介：這場工作坊帶大家認識與體驗三種不同模具的製作，兩種吸水擴香材料與上色技巧。工作坊結束，回家後依然能從生活中取材繼續創作，延續課堂裡療癒時光。</p>			
08/15(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	地點：苗栗縣仁愛國小 3F 中型研習室 (苗栗縣公館鄉仁愛路二段 123 號) 名額限制：30 人 報名連結： https://forms.gle/L7dMPbqfyUbYjpwW9
<p>簡介：本次工作坊，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，且在工作坊結束後，可以將柔軟可愛的毛毯帶回家唷！</p>			
08/15(六) 13:30-16:30	吳浩嫩 心理師	創造日常療癒風景，打造桌 上心情花園—多肉植物療癒 手作	地點：苗栗縣仁愛國小 3F 中型研習室 (苗栗縣公館鄉仁愛路二段 123 號) 名額限制：35 人 報名連結： https://forms.gle/YQ6yHRQ2Rw53TsPe7
<p>簡介：這是一場結合自然、手作與生活感的療癒時光。工作坊中將帶領大家認識多肉植物的特色與照顧方式，並親手完成專屬的多肉組盆創作。從挑選植物、搭配樣貌到布置小花園，每一株植物都可能映照著不同心情與生活節奏。透過與植物相處的過程，讓自己暫時慢下來，在綠意與創作中獲得放鬆與支持，帶回一份屬於自己的日常療癒風景。</p>			

歡迎老師們報名參與！