

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（暑期）

舉辦日期	帶領者	主題	報名相關事項
07/11(五) 09:00-12:00	鄭人宜 心理師	「與花相遇-繞一圈，把心安放好」手做乾燥花園工作坊	地點：基隆市政府教育處 名額限制：20 人 報名連結： https://forms.gle/yR5znWdnZNdkLPwZ8
簡介： 在這座忙碌世界裡，我們時常來不及在連結他人之前，照顧自己心也需要被溫柔地安放。這是一場用雙手拾起花朵、用心聆聽自己的慢旅—以乾燥花園為媒介，結合人際神經生物學的溫柔洞見，讓感官甦醒，讓情緒流動，讓連結重新綻放。 一朵朵被選擇、安放的花材，是你內在故事的延伸；一圈圈細緻編排的姿態，是你心靈脈動的流露。邀請你在這裡，靜靜為自己綻放一朵花，繞一圈把心安放好，也靜靜地重拾與自己、與世界深層的連結。			
07/11(五) 13:30-16:30	游旻寧 講師	織造美感・編織工作坊	地點：基隆市政府教育處 名額限制：25 人 報名連結： https://forms.gle/hxK36Q5gWQq9uFpK8
簡介： Macrame 是一種不用工具、只靠雙手打結的編織技法，能自由創造無限變化。課程內容會介紹線材、工具，以及技法教學，提供 15 種以上線材顏色選擇，在手作編織的療癒時光裡，創造屬於自己獨一無二的禮物。			
07/26(六) 09:00-12:00	黃冠瑜 教練	找回身體的自由：禪柔體驗工作坊	地點：國立臺北教育大學 名額限制：14 人 報名連結： https://forms.gle/RyxQMY1H1xGHXvfl7
簡介： 禪柔是一種融合瑜伽、太極、舞蹈和游泳的運動，能增強脊椎的靈活性、穩定度和整體身體平衡。本次工作坊以禪柔為基底，融入自我覺察和自我照顧的概念。一起留意來自身體的訊息，並與身體對話。讓我們對自己身體與心理的連結有更多認識，也好好的休息和放鬆。			
07/26(六) 13:30-16:30	林巧心 講師	指尖上的自然療癒力 －捏一棵苔球植物・畫一座心中森林	地點：國立臺北教育大學 名額限制：20 人 報名連結： https://forms.gle/QiGDTaxidf91j62TA
簡介： 植物是來自大自然的禮物，是最自然的療癒力，認識植物並親手捏製苔球，從手作過程中接觸土壤與植物，感受大自然，並以柔和療癒的和諧粉彩，結合乾燥植物，創作屬於自己的一片森林，專注在指尖上，投入在色彩裡，在過程中自我覺察，一起來一場沉浸式的植物與繪畫體驗。			