

## 112年教師諮商輔導團體工作坊系列

### 講座資訊表

|      |                                                                                                  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 場次   | 第1場次(課程代碼：281601)                                                                                |
| 課程名稱 | 身體動覺與體感紓壓                                                                                        |
| 講師   | 許景皓臨床心理師                                                                                         |
| 簡介   | 1.藉由與其他成員一同進行身體動態活動的對話、分享與討論，探索語言之外的肢體語彙，開發並擴展身體覺察的能力。<br>2.藉由身體舞動的經驗，讓學員在動態體驗的歷程中感受由身體所帶來的深層紓壓。 |
| 課程時間 | 7/6(四)14:00-16:00                                                                                |
| 上課地點 | 芯寬欣心理治療所（台南市北區北安路一段273號）                                                                         |
| 參加對象 | 本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師                                                                            |
| 報名人數 | 至多10人（3人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果）                                                                     |
| 報名期限 | 即日起至112年6月29日(星期四)止                                                                              |
| 報名網址 | 本局學習護照網站（ <a href="https://e-learning.tn.edu.tw/">https://e-learning.tn.edu.tw/</a> ）            |
| 聯絡人  | 寬欣心理治療所：<br>陳小姐 06-2510966(營業時間：星期一至五13:00-21:00)                                                |

## 112年教師諮商輔導團體工作坊系列

### 講座資訊表

|      |                                                                                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 場次   | 第2場次(課程代碼：281602)                                                                                                                |
| 課程名稱 | 手作療癒生命樹                                                                                                                          |
| 講師   | 龔佩瑜諮商心理師                                                                                                                         |
| 簡介   | 教師在教育現場中，會需要面對來自四面八方的聲音，包含可能會有家長、同事或是上級…等，而卻常常會忽略掉自己內在的聲音，故此手作舒壓工作坊，主要是利用串珠及鉛線，去製作專屬於自己的生命樹，讓在教育現場中的您，聽見自己的聲音，緩解長期累積下來的疲憊及壓力的狀態。 |
| 課程時間 | 7/26(三)10:00-12:00                                                                                                               |
| 上課地點 | 寬欣心理治療所（台南市北區育德一街227號）                                                                                                           |
| 報名人數 | 至多12人（3人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果）                                                                                                     |
| 參加對象 | 本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師                                                                                                            |
| 報名期限 | 即日起至112年6月29日(星期四)止                                                                                                              |
| 報名網址 | 本局學習護照網站（ <a href="https://e-learning.tn.edu.tw/">https://e-learning.tn.edu.tw/</a> ）                                            |
| 聯絡人  | 寬欣心理治療所：<br>陳小姐 06-2510966(營業時間：星期一至五13:00-21:00)                                                                                |

## 112年教師諮商輔導團體工作坊系列

### 講座資訊表

|      |                                                                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 場次   | 第3場次(課程代碼：281604)                                                                                                                        |
| 課程名稱 | 感官覺察與自我照顧（1）                                                                                                                             |
| 講師   | 孫佩玟臨床心理師                                                                                                                                 |
| 簡介   | 認識覺察身心狀態，體驗演練自我照顧的方法。每天忙碌於工作和家庭，多久沒有留時間給自己好好休息，靜下心來傾聽自己身心的聲音。安頓好自己，由覺察自己的狀態開始，經由練習，梳理自己的情緒，認識身心狀態，找到屬於自己的平衡，整理安適的步調，找到守護自己的方法。五感體驗：正念飲食。 |
| 課程時間 | 7/26 (三) 14:00-16:00                                                                                                                     |
| 上課地點 | 寬欣心理治療所（台南市北區育德一街227號）                                                                                                                   |
| 報名人數 | 至多10人（3人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果）                                                                                                             |
| 參加對象 | 本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師                                                                                                                    |
| 報名期限 | 即日起至112年6月29日(星期四)止                                                                                                                      |
| 報名網址 | 本局學習護照網站（ <a href="https://e-learning.tn.edu.tw/">https://e-learning.tn.edu.tw/</a> ）                                                    |
| 聯絡人  | 寬欣心理治療所：<br>陳小姐 06-2510966(營業時間：星期一至五13:00-21:00)                                                                                        |