

114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：307969)
課程名稱	和諧粉彩-給教師的一場靜心時光
講師	龔佩瑜諮商心理師
簡介	<p>1.來自日本的「和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 」，是一種用手指輕輕塗抹色粉、自由創作的療癒藝術。不需要美術基礎，也不用擔心畫得好不好，過程中你只需要跟著色彩的流動，慢慢放鬆身心、釋放壓力。</p> <p>2.這堂課為在教學現場辛苦的你而設，讓你可以暫時放下忙碌，專注在當下、和自己好好相處，一起用色彩療癒自己，享受一段溫柔的靜心時光吧！</p>
課程時間	114/8/19 (二) 13:30-15:30
上課地點	芯寬欣心理治療所 (臺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 (5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114年8月12日(星期二)止
報名網址	本局學習護照網站 (https://e-learning.tn.edu.tw/)
聯絡人	芯寬欣心理治療所 吳小姐、廖小姐 06-2510560

114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：307957)
課程名稱	好好休息：正念減壓與正念飲食體驗課程
講師	孫佩姘臨床心理師
簡介	藉由正念(mindfulness)練習覺察身心狀態，體驗自我照顧的方法，看見忙碌生活的自動導航模式，是時候保留時間給自己，靜下心來傾聽自己身心的聲音。經由練習，梳理與安頓情緒，覺察身心狀態，感受屬於自己的平衡，整理安適的步調，找到守護與照顧自己的好方法。
課程時間	114/8/28 (四) 13:30-15:30
上課地點	芯寬欣心理治療所 (臺南市北區北安路一段273號)
報名人數	至多10人 (5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114年8月12日(星期二)止
報名網址	本局學習護照網站 (https://e-learning.tn.edu.tw/)
聯絡人	芯寬欣心理治療所 吳小姐、廖小姐 06-2510560