

113 年度新北市教師支持方案實體工作坊（11 月份）

國立臺北教育大學心健中心與專業的合作心理師們將在 113 年度的尾聲帶來各種精彩的活動，期待透過各式工作坊，讓教師們能達到療癒身心的效果，舒緩教師們長期以來的壓力狀態，誠摯邀請您一起來參與！

「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工作坊」

時間：11/9（六）09:00-12:00

地點：國立臺北教育大學 至善樓 G302 教室

報名連結：<https://reurl.cc/LlzpOy>

「快樂小玩日記：遊戲與藝術療癒創意工作坊」

時間：11/16（六）0900-1600（1200-1300 自行用餐）

地點：國立臺北教育大學至善樓 至善樓 G304 教室

報名連結：<https://reurl.cc/dyjX46>

「花的細雨：情緒覺察、調適與正念紓壓手作工作坊」

時間：11/23（六）0900-1600（1200-1300 自行用餐）

地點：國立臺北教育大學 至善樓 G302 教室

報名連結：<https://reurl.cc/xvjOmL>

注意事項：

1. 本團體與新北市政府教育局共同辦理，僅限「新北市」教師進行報名。
2. 請確認全程皆能出席再進行報名，否則不予錄取。
3. 團體前七到三日寄送錄取及未錄取通知。
4. 本團體因屬於教師個人療癒性質，故「不」申請教師研習時數。
5. 請務必詳閱團體同意書內容事項，若因身份不符或臨時取消參與，將有相關對應辦法。
6. 有任何問題，歡迎寫信至國北教大心健中心教師支持方案專用信箱 psycsupport@mail.ntue.edu.tw 詢問。或來電 02-2732-1104 #86002，許心理師。

113年

新北市教師支持方案

10月實體工作坊

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工作坊

11/09 09:00

星期六 ▶ 12:00

人數限制 12-15人
地點 國立臺北教育大學 至善樓G302教室
招募對象 新北市高中以下正式/代理教師

諮商心理師

蔡惠貞



從開學一路忙到學期中，是時候稍稍停歇喘口氣，來一場與自己的約會吧！本次課程，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，且在課程結束後，可以將柔軟可愛的毛毯帶回家唷！

報名表單



113年

新北市教師支持方案

實體活動

快樂小玩日記 — 遊戲與藝術療癒創意工作坊

活動時間

11/16(六) 09:00 ▶ 16:00

人數上限 10人
地點 國立臺北教育大學 至善樓G304教室
招募對象 新北市高中以下正式/代理教師

諮商心理師

賈雨雯



活動介紹

在忙碌的教學中，老師們常常有許多疲憊時刻，歡迎老師們來參加快樂小「玩」日記吧！在這一天的讓我們放鬆心情，透過遊戲跟藝術活動釋放壓力、激發創意，建立彼此的連結，享受輕鬆的時光。

報名表單



113年

新北市教師支持方案

實體活動

花的細雨 — 情緒覺察、調適與正念紓壓手作

活動時間

11/23(六) 09:00 ▶ 16:00

人數上限 20人
地點 國立臺北教育大學 至善樓G302教室
招募對象 新北市高中以下正式/代理教師

諮商心理師

劉宇庭 & 顏睿汶



活動介紹

我們經常會擔心生活中的情緒起伏讓自己不夠穩定，但「總是平常心面對」真的是最好的嗎？透過破除對情緒的迷思、認識不同情緒調適的方法，讓我們學會主動調整與情緒間的距離。以色彩繽紛的乾燥花開啟下午時光，藉由五感正念的體驗，專注投入於插花手作，為自己的心增添療癒美景。

報名表單

