

115 年度新北市教師支持方案：10-12 月團體工作坊

115 年度新北市教師支持方案除了提供老師們穩定身心健康的諮商/諮詢服務外，國立臺北教育大學心健中心也帶來各項精彩的工作坊，期待透過實體工作坊的形式，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。

第一場「夢境幻遊-完形取向夢體驗單日工作坊」

時間：115 年 10 月 31 日(星期六)上午 9 時~下午 4 時

地點：國立臺北教育大學至善樓 302 教室

(台北市大安區和平東路二段 134 號)

報名表單：<https://forms.gle/1Ra8dmVCEs6P6JE29>

報名至 115 年 10 月 27 日(星期二)截止

第二場「用音波撫慰你的心-單音琴音波療癒工作坊」

時間：115 年 11 月 8 日(星期日)上午 9 時~中午 12 時

地點：國立臺北教育大學至善樓 304 教室

(台北市大安區和平東路二段 134 號)

報名表單：<https://forms.gle/Qu2ASh1keNCuXQKp9>

報名至 115 年 11 月 4 日(星期三)截止

第三場「尋光之樹：與內在相遇的聖誕手作工作坊」

時間：115 年 12 月 6 日(星期日)下午 1 時 30 分~下午 4 時 30 分

地點：國立臺北教育大學至善樓 302 教室

(台北市大安區和平東路二段 134 號)

報名表單：<https://forms.gle/oawD7g4vzGmCZH2P6>

報名至 115 年 12 月 2 日(星期三)截止

◎以上工作坊為實體舉行，參與人數有限，報名至額滿或時間截止日為止。

注意事項：

1. 本工作坊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. 工作坊前七到三日寄送錄取及未錄取通知。
3. 本工作坊因屬於教師個人療癒性質，故「不」申請教師研習時數。
4. 請務必詳閱工作坊同意書內容事項，若因身份不符或臨時取消參與，將有相關對應辦法。
5. 如有任何疑問，歡迎來信至「國北教大心健中心教師支持方案」專用信箱：

psycsupport@mail.ntue.edu.tw，或電洽 (02)2732-1104 分機 86002。

10/31 週六 09:00 ▶ 16:00

活動地點 | 國立臺北教育大學 至善樓302教室
(臺北市大安區和平東路二段134號)

名額限制 | 15人

115年
新北教師支持方案

實體工作坊



夢境幻遊

完形取向夢覺體驗單日工作坊



簡
介

完形諮商認為夢可能與過往的未竟事宜跟未接納的自己有關，更認為夢中的每個部份是內在的投射。本工作坊透過讓作夢者以此時此刻、親身體驗的方式經驗夢，讓夢來連結作夢者有關生命的訊息，也讓作夢者用體驗的方式再次理解夢。

曾
永
富

社
工
師



鄧
年
嘉

諮
商
心
理
師



報名表單

11/08 週日 09:00 ▶ 12:00

活動地點 | 國立臺北教育大學 至善樓304教室
(臺北市大安區和平東路二段134號)

名額限制 | 12人

115年
新北教師支持方案

實體工作坊



用音波撫慰你的心

單音琴音波療癒工作坊



簡
介

在忙碌的日常裡，我們很少停下來感受自己。這次邀請你放慢腳步，在溫柔琴音中回到內在，與自己安靜相處。從身體覺察開始，進入單音琴療癒，透過振動讓身心慢慢放鬆、回到穩定。最後將這份安定與流動，溫柔帶回日常。

許
恕
寧

聲
音
療
癒
師



報名表單

12/06 週日
13:30 ▶ 16:30

115年
新北教師支持方案

實體工作坊

活動地點 | 國立臺北教育大學 至善樓302教室
(臺北市大安區和平東路二段134號)

名額限制 | 15人



尋光之樹

與內在相遇的聖誕手作工作坊



簡介

在一年將盡之時，為自己留下一點光。
邀請你從一棵樹開始，透過雙手在挑選、排列
與安放之間，讓步調慢下來，思緒得以沉澱，
向內扎根與自己相遇，並一步步成長為完整的
自己。願這棵尋光之樹，收藏生命走過的光和
影，同時帶著心中的光祝福未來。



報名表單

吳欣儒

諮商心理師

