115年
基隆市教師支持方案
實體工作坊

11/07 週六
13：30 ▶16：30

活動地點 | 基隆市教師研習中心
名額限制 | 25人



拼出內在平靜

一七場關於專注與重組自我心理舒壓課

簡介

在忙碌的教職生活中，我們的大腦常被無數瑣事佔據。本工作坊將帶領老師暫時關閉焦慮，進入拼豆的高度專注世界。透過一顆顆豆子的排列，我們在方寸之間練習「精準掌控」與「情緒梳理」；看著鬆散的色彩在熨燙後凝結成堅固的作品，象徵將混亂的壓力重新整合為內在力量。這不只是手工藝，更是一場練習找回生活節奏與建立心理界線的視覺與觸覺饗宴，邀請老師們在指尖律動中，拼出專屬於自己的平靜風景。

報名表單



馬學顯 心理師