115 年度 基隆教師/教保服務人員支持方案：11 月實體工作坊一覽表

舉辦日期	帶領者	主題	報名相關事項
11/07(六) 09:30-12:30	曾永富 社工師	擁抱完整的自己——完形取向內在整合工作坊	地點：基隆市教師研習中心 名額限制：25 人 報名連結： https://forms.gle/VYyMDjn2N8NHsRwXA
簡介： 有時，我們會告訴自己要懂得溫柔和善、和藹可親，但心裡面又會不甘願地提醒自己要記得自私自利、保護自己，內在同時有不同的聲音彼此交戰著，「我到底要聽誰的?」「我到底該怎麼辦?」在我們的成長過程中有太多被鼓勵要成為的樣子，應該要堅強、應該要溫柔、應該要大方，應該要.....卻也壓抑和忽視了內心另一端真實的感受。從本工作坊中，將透過不同的完形實驗活動探索自己的兩極特質，透過自我對話，幫助自己成為真正的主人。			
11/07（六） 13:30-16:30	馬學顥 諮商心理師	拼出內在平靜：一場關於專注與重組的心理舒壓課	地點：基隆市教師研習中心 名額限制：25 人 報名連結： https://forms.gle/ipHYzyhkbtPc35Lf9
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。			