

臺北市教師研習中心
114年度校園輔導列車系列活動
團體工作坊

探尋

我的情緒圖騰

04/18

會呼吸的線條 — 禪繞藝術與紓壓

認識禪繞藝術，體驗重複再重複的簡單技法，帶來的專注與放鬆，並將平面創作形成立體禪繞紓壓骰子，延伸後續自我照顧的陪伴。

05/23

流動在指尖的色彩 — 粉彩與情緒流動

認識粉彩創作，將色彩與情緒進行連結，體驗媒材性質帶來的情緒照顧連結，透過主題式的作品，賦予個人意義。

06/06

牌出自己的心理地圖 — 心靈圖卡與內在探索

認識心靈牌卡與分類，學習結合使用牌卡的目的進行選擇，並延伸多元藝術創作，達到內在探索與自我認識。

07/03

沙遊曼陀羅 與給自己的祝福

認識曼陀羅，理解在圖裡創作的心理意義，並賦予色彩的個人連結，透過象徵性的儀式，完成祝福小物。

講師 **胡綺祐**
諮商心理師

時間 **3小時**
13:00-16:00

地點 **南港國小**
三樓
AI智慧教室