

臺北市教師研習中心事後新聞稿

單位：臺北市教師研習中心

地址：臺北市陽明山建國街2號

聯絡人：輔導組 蔡瑜文組長 2861-6942 轉 220

輔導組 洪如杏輔導員、潘櫻英研究教師 2861-6942 轉 240

【發稿日期】：108年12月20日

【主題】：108年度「教師希望心坊」幸福手作與紓壓體驗

【活動時間】：108年11-12月

【地點】：臺北市教師研習中心

【臺北報導】：

溫馨、歡樂的聖誕節即將到來，「教師希望心坊」結合教師一起讀書 BAR 及教師聯誼活動，辦理幸福療癒手作課程及多元紓壓增能體驗活動，在繁忙校務工作中找到舒緩情緒的出口，讓生活更加有活力。

藉由手作串珠過程的專注力，消除挫折與壓力，增進個人的信心，有成就感也倍感幸福，激發珍惜及愛護自己的行動力。

「玩味禪繞」經由一張紙，一枝筆，圖圖繞繞，抹抹畫畫，心靜下來了，壓力也舒緩了。透過禪繞畫體驗，使老師們在專注的氛圍中，紓解平時緊張的壓力，讓心情愉悅，從中感到寧靜，同時促進心理健康

「茶道美學與紓壓體驗」運用眼耳鼻舌身的五感觸發，透過雅緻的茶席布置傳遞美學概念，體現茶文化的深刻內涵，分享日常「茶的心靈雞湯」。

「人體鍛鍊～覺察、鬆身、伸展」以細小與輕柔的動作來重新認識自己的身體與自我的覺察，協助教師找到最優雅的動作質地。在輕鬆緩和的活動中，再次與自己的身體重新相會對話，透過清晰鬆柔的能量進行一場另類的身心體驗！

希望心坊~臺北市教師心情的家、溫暖的窩!歡迎大家一起來體驗!



教師希望心坊

「教師一起讀書 BAR~聖誕活動系列」





教師希望心坊 「茶道美學與紓壓體驗」

