

花蓮縣 113 年度推展家庭教育實施計畫

「家庭藝術育療」專業培訓課程

親子正念與藝術療癒工作坊

壹、 工作坊目標：

- 一、 認識正念與藝術關照概念。
- 二、 將正念靜觀、澄心聚焦練習與不同媒材藝術創作結合，探討親子議題覺察與關照，成為自我關照和助人知能的學習。
- 三、 實務體驗正念紮根、澄心聚焦、適地立足等操作模式，促進團體的互助與互信。

貳、 主協辦機關：

- 一、 指導機關：教育部
- 二、 主辦機關：花蓮縣政府
- 三、 承辦單位：花蓮縣家庭教育中心
- 四、 協辦單位：財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會附設花蓮縣私立
花蓮大愛幼兒園

參、 參加對象：本縣推展家庭教育人員及助人工作者，如社工、心理師、輔導老師、從事助人服務之志工、家長等，預計 30 人為限

肆、 辦理時間：113 年 11 月 24 日(星期日)09:00-16:00

伍、 地點：財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會附設花蓮縣私立花蓮大愛幼兒園(花蓮縣花蓮市中山路一段 3 巷 182 號 1 樓之 7)

陸、 指導老師：吳明富，國立彰化師範大學輔導與諮商學系副教授

柒、 工作坊時間和內容：

日期	時間	課程主題
11 / 24	9:00-10:30	正念紮根&關心、交心 親子議題覺察與關照
	10:40-12:00	親子教養沈著的重要性：三腦一體概念 內在冰山與「我宣言」 安心盒：情緒工作四部曲
	12:00-13:00	午餐
	13:00-14:30	「定錨」：正念呼吸與身體掃描 酸痛人：壓力外化與轉化
	14:40-16:00	澄心聚焦：找到安適之地 課程回顧與 Q&A

捌、 報名方式：10 月 24 日上午 10:00 於花蓮縣家庭教育中心 FB 粉絲專頁公告報名連結

玖、 花蓮縣家庭教育中心 FB 粉絲專頁：

https://www.facebook.com/hualienlovefamily/?locale=zh_TW

壹拾、 課程聯絡人：花蓮縣家庭教育中心社工員林昀萱

聯絡電話：03-8569692

E-Mail：yhlin1723@hlc.edu.tw