

發現自己·成人/兒童成長團體

3/12 (二) 起 19:00-20:00

《Say Goodbye and Hello!!》 戲劇治療打破自我團體

李繡妙 戲劇治療師



日期：3/12、3/26、4/09、4/23
5/07、5/21、6/04、6/18 · 週二晚間

地點：禾心·3F 團體室

對象：性別不限，滿20歲人士，最多8人，5人開班

費用：團體共8次，每次1小時，共8小時，每人3600元，含講師費、場地費與媒材費

備註：此團體需先經過書面審核，通知錄取再完成報名程序

發展性轉化戲劇治療法的創始人David Read Johnson博士主張，生命的經驗總是非重複的，個人和世界一直都處在一個不穩定的狀態，當周遭環境一直在改變時，個人便會產生焦慮，我們要學習的是如何面對，不是緊抓著或急著消滅焦慮。讓我們一起來慢慢的練習透過身體、角色扮演、想像力和創意玩耍，輕輕的放下每個片刻的過往，鬆鬆的活在當下。

4/3 (三) 起 14:00-16:00

藝想天開—兒童人際成長團體

涂伶綺 實習諮商心理師



日期：4/3、4/10、4/17、4/24、5/8、5/15
5/22、5/29 · 週三下午

地點：禾心·3F 團體室

對象：國小一至三年級兒童6-8名

費用：團體共8次，每次1小時，共8小時，課程免費，每人僅收場地費每次100元與媒材費400元，共1200元

畫出一個圓圈，是蘋果？是太陽？還是大大的眼睛？想像力是兒童與生俱來超能力，創作裡總是藏著豐富的可能性，可以無拘無束發揮自我。本次團體共八次課程，透過有趣的藝術活動讓孩子在創作中自由探索，在團體中增加表達的機會。當孩子的創意發揮，人際溝通的彈性也隨之拓展，從活動裡看見自己，也理解他人。

我和我的親親寶貝·親職教養

3/8 (五) 起 19:00-21:00

阿德勒親職教養團體

劉人豪 博士級實習諮商心理師



日期：3/8、3/15、3/22、3/29、4/12、4/19、4/26、5/3

地點：禾心·1F 山馬茶劇場 對象：國小及國中家長，4-6人

費用：此團體為研究團體，故不酌收任何費用

家庭是孩子接觸的第一個社會。如何教養孩子，協助孩子成長，是一門家長需要去學習的課題，讓我們從阿德勒心理學的觀點來共同討論與學習如何教養我們的下一代。



此場報名表

3/9 (六) 起 10:00-12:00

遇見自己——在正念默照中，給自己充電

釋果選 實習諮商心理師



日期：3/9、3/16、3/30、4/13、4/20、4/27、5/4、5/11 · 週六上午

地點：禾心·3F 團體室

對象：對探索自己有興趣的民眾，6-8人

費用：課程免費，每人場地費每次100元，8次共800元

生活中有許多多避免不了的痛苦和煩惱，你可以透過自我的覺察力來選擇「要、不要」。正念，係透過一種刻意的專注以及非評論的態度，增強對自己的身體感覺、情緒、想法和行為的接觸與覺察。當你對自己的慣性有所覺察，在面對壓力的當下與之同在，壓力、痛苦隨即減輕、或不見蹤影。

3/23 (六) 10:00-16:00 (午休1小時)

《我沒有禮物送給你---如何創造療癒性故事 給自己/小孩》一日工作坊

李繡妙 戲劇治療師



地點：禾心·3F 團體室

對象：想送故事給自己或孩子的滿20歲人士，8人開班，最多14人

費用：工作坊共5小時，每人1500元，含講師費與媒材費

人人都愛聽故事，故事中究竟有什麼魔法，吸引人們的心神？讓我們一起來學習陪伴自己/孩子的另一種選擇，當自己與孩子的情緒皆受困時、當親子關係卡卡時，可以透過畫面/動作/音樂/語言的交織，創造一個奇幻式的情境，加點父母的小心機、加點信手捻來的一個小故事，局勢可能在當下就能有所轉化、情感也有所流動，彼此的偽不相融，也就神奇的自然而然跟著消融了嘍！

4/27 (六) 14:00-17:00

好好聆聽~敘事陪伴親職力up工作坊

簡佳慧 諮商心理師



地點：禾心·3F 團體室

對象：家中有孩子的家長、照顧者、時常與孩子互動的工作者(如教師、社工、輔導員等)，以及對探索親職議題有興趣的民眾，6人開班，至多10人。

費用：工作坊共3小時，每人850元，含講師費、場地費與媒材費

走在親職教養的路上，不管孩子的年齡多大，對每個家長與照顧者來說，與子女交手的過程，就像打怪練功的進化史，也像欣賞萬花筒一般，有各種酸甜苦辣的滋味，也有著家庭獨特的豐富與美麗。

此場半日工作坊，將透過表達性卡片與敘事對話的應用，好好的聽與說，陪伴紓解親職壓力，也一起探索在照顧孩子成長的過程中，渴望傳遞給孩子的重要價值是什麼，以及挖掘親職關係中的珍貴與寶藏。



自我紓壓·心靈療癒

3/7 (四) 19:00-21:00

當藝術遇見生命樹—
一個屬於你的藝術療癒時刻

劉素芬 藝術治療師

地點：禾心·2F禾心教室

對象：有興趣的社區民眾·8人開班·至多12人

費用：講師公益贊助·每人250元·含場地費與媒材費

時間在不經意間就悄悄走過·也留下了痕跡·每個人的成長經驗不一樣·在生命中曾出現過的悸動·人·事累積沉澱成了現在的自己·給自己一個時間來沉澱整理自己的成長印記·這個活動將透過藝術治療生命樹卡結合創作·帶著你找回自己生命曾留下的痕跡。



3/8 (五) 起 18:30-20:30

助人者必先自助~教師紓壓賦能團體

林世欣 博士級實習諮商心理師

日期：3/8、3/22、4/12、4/26、5/10、5/24、6/14·週五晚間

地點：禾心·3F 團體室

對象：現任中小教師4~6人

費用：課程免費·每人場地費每次100元·7次共700元

教育政策年年改·身在基層研習不斷·卻越聽無頭緒·越改越茫然? 學生問題一年比一年多元複雜·竭盡心力疲於奔命·卻無法看到感激與成效·只換來各方指責與檢討? 當教師專業從師嚴道尊變成客製化服務業·如何找回工作的價值與尊嚴·教學的初衷與熱情? 為自己紓壓與充電·你需要《助人者必先自助~教師紓壓賦能團體》



溫柔時光~身放鬆心呼吸

—花精紓壓系列活動

簡佳慧諮商心理師

你今天微笑了嗎?身心舒適自在嗎?有多久沒有感受到深緩呼吸·所帶來的放鬆與平靜?

此系列活動將透過花精植物的好能量·以及正念靜心的自我照顧練習·在快轉與忙碌的生活中暫停下來·釋放身心的緊繃與負擔·許自己一段溫柔時光·觸碰內在的空間·把心帶回身體的家。

四場次可單獨報名·報名3場以上享9折優惠·讓我們好好愛自己

3/21 (四) 19:00-21:00 薰衣草精靈的輕柔: 祝福安心好好眠

5/18 (六) 14:00-16:00 蓮花天使的純淨: 支持心的柔軟與轉化

6/22 (六) 14:00-16:00 玫瑰女王的甜美: 記起內在的愛與美

7/20 (六) 10:00-12:00 茉莉仙子的豐盛: 喜悅是與生俱來的

地點：禾心·1F山馬茶劇場

對象：渴望身心寧靜與放鬆的16歲以上民眾·6人開班·至多12人

費用：每人每場900元·包含講師費·場地費·與有機花精費用



和孩子一起玩耍·親子同樂

3/9 (六) 14:00-16:00

大手拉小手—親子互動成長課程

孫幸慈諮商心理師·涂伶錡實習諮商心理師



地點：禾心·1F 山馬茶 /3F 團體室

對象：幼兒園至國小三年級兒童及家長·8組(一大一小)

費用：講師公益贊助
每組親子250元·含場地費與媒材費

「遊戲」是孩子最天然的語言·希望更了解自己與孩子間如何相處嗎? 禾心為您和寶貝量身打造·邀請您和家中的寶貝一起來一場親子互動的遊戲課程! 本次課程分為兩階段·除了有爸爸媽媽與寶貝們一同參與的互動課程之外·也有父母增能團體及兒童成長團體·讓我們一起同樂!



彩虹的陪伴·同志友善

3/27 (三) 起 18:30-20:30

談情說愛

- 同志親密關係成長團體

吳怡萱 實習諮商心理師

日期：3/27、4/3、4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15·週三晚間

地點：南方彩虹街6號

(台南市南和路6號3樓)

對象：自我認同為同志者·6-8人

(18歲以上·性別不限)

費用：媒材費200元

在親密關係中的你·是否感到舒適? 關係愈是緊密·愈需要包容與相處·想要經營一段好的關係·看似簡單·卻好像常常碰壁·不知如何是好·如何好好經營一段關係是我們都要學習的。

*本團體將主要使用表達性藝術治療的方式進行·透過心理劇·藝術治療等表達性媒材運用·讓成員在專屬於同志的空間中·探索與覺察自身親密關係模式。



報名方式

請掃此Qrcode
至報名網頁報名

