

國立清華大學 函

地址：新竹市光復路2段101號
承辦人：周珏好
電話：03-5715131#61362
傳真：
電子信箱：cy.chou@mx.nthu.edu.tw

受文者：國立大湖高級農工職業學校

發文日期：中華民國115年3月31日
發文字號：清師培字第1159002488號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：0425左思謙.png (115PJ00438_1_31103248541.png)

主旨：本校苗栗縣STEAM教育中心辦理「與自己相遇：身體 × 感官 × 創作的正念之旅」主題課程，敬請轉知並鼓勵師生踴躍參與，請查照。

說明：

- 一、本次課程以與自己相遇：身體 × 感官 × 創作的正念之旅為主題，由本校左思謙（兼課教師兼時兩高級中學教師）指導。
- 二、課程簡介：在忙碌的學習與生活中，我們習慣用頭腦思考，卻很少停下來，傾聽身體的聲音。這堂工作坊將結合正念(Mindfulness)、感官覺察與藝術創作，帶你重新打開五感，探索「身體 × 情緒 × 創造力」之間的連結。透過觸覺、聲音、視覺與身體動作等多元活動，你將在體驗與創作中，練習專注當下、理解自己的感受，並學習用不同方式表達內在狀態，逐步培養自我覺察與情緒表達能力(Social and Emotional Learning)。你將有機會：1. 用不同的方式創作，覺察身體的狀態與內在情緒、2. 發現屬於

自己的創意表達方式在安全與自在的氛圍中認識自己、3. 理解他人這不只是藝術課，更是一段與自己相遇的過程。

三、課程資訊如下：

(一)時間：115年4月25日（星期六）9:00-16:00。

(二)地點：國立清華大學校本部教育館116教室（新竹市光復路二段101號）。

(三)費用：每人新臺幣2,500元，由苗栗縣政府全額補助。

(四)線上報名連結：https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6VJ5mreDfXjFssF8Wtzc8qp_fYmfXGAusODxf0-tYpPx33w/viewform。

(五)招生對象：就讀苗栗縣內之高中生及高中教師優先。

(六)報名期限：115年4月3日(8:00)至115年4月17日(17:00)，優先對象優先錄取，報名超額以報名排序為主，無候補名額，請確認參與再報名，避免資源浪費，若多次放棄或請假，本校保留日後報名之審查權。

(七)如遇報名人數提前滿額，將提早關閉報名表單，並提前公告錄取名單。

四、檢附海報一份。

正本：苗栗縣政府、苗栗地區學校

副本：

