

《我們都曾是小小孩》藝術治療工作坊



成為新手爸媽的你，是否也經歷過那份矛盾的心情？充滿驚喜、焦慮與無力感交織的日子。還記得在成為父母前，你也是個小孩嗎？讓我們一起透過藝術治療，找到屬於你的放鬆方式，關懷自己心中的那個小孩。照顧孩子的同時，別忘了也要照顧自己！

5/2
(Fri.)

上午場：10:00-12:45

〈我也是自己的心肝寶貝〉

下午場：13:30-16:15

〈陪著小孩一起好好長大〉

- 地點：新北市青年局青職基地
(新北市板橋區民權路170號1樓)
- 對象：學齡前孩童家長 (優先錄取0~3歲新手爸媽，雙親可各自報名)
- 費用：完全免費，名額有限！

請至青年局官網報名

藝術治療是什麼？

藝術治療是透過藝術創作與媒材探索，提供口語表達與溝通以外的多元選擇。

重點不在於技巧的運用，而是在過程中，學習理解和傳達內心說不出口的情緒與感受，讓個人思緒及價值觀有機會被梳理和統整。

- 日期：2025/05/02(五)
- 時間：上午場 10:00-12:45，下午場 13:30-16:15 (兩場內容不同，皆可報名)
- 地點：新北市青年局青職基地1樓 (新北市板橋區民權路170號1樓)
捷運板橋站1號出口，步行5分鐘
- 方案設計帶領者：羅培禎、黃德昀(臺北市立大學視覺藝術學系藝術治療組碩士生)
- 對象：學齡前孩童家長 (優先錄取0-3歲新手爸媽，雙親可各自報名)
- 報名網址：<https://ntpcyouth2022.pse.is/7d93q4>

完全免費參加！名額有限，額滿為止！

無創作經驗也沒關係，帶著輕鬆心情來就好！

注意事項：

- 本工作坊為成人活動，未開放兒童參與
- 報名截止後將寄信通知錄取，請密切注意信箱
- 主辦單位新北青年局保有隨時修改、變更、暫停或終止本活動內容之權利，並以官方粉專公告為主
- 若父母一同參加，請記得分別報名！

工作坊目標：

- 覺察個人角色轉換的生活變化與情緒關注焦點
- 傾聽藝術創作所傳達出的心聲，理解內在感受
- 看見並肯定自己在生命各個階段中的投入與努力
- 團體互動交流中產生共鳴，獲得支持感與自信心
- 放下藝術評價性，練習非語言情緒抒發與自我對話

主題：

上午場〈我也是自己的心肝寶貝〉→探索角色轉換的內在感受並抒發情緒

下午場〈陪著小孩一起好好長大〉→覺察自身能力並練習自我肯定與照顧

流程規劃：

時間規劃		流程項目
上午場	下午場	
10:00~10:15	13:30~13:45	簽到、自由交流、開場
10:15~12:30	13:45~16:00	藝術治療創作與體驗
12:30~12:45	16:00~16:15	創作記錄、合照、場地復原

※藝術治療簡介：

藝術治療透過藝術創作與媒材探索，提供口語表達與溝通以外的多元選擇，重點不在於技巧的運用，而是在過程中，學習理解和傳達內心說不出口的情緒與感受，讓個人思緒及價值觀有機會被梳理和統整。

聯繫電話：新北青年局 0229578510 #103 劉小姐