

粉彩舒壓課程(壓力釋放技巧研習)

前言：

粉彩舒壓課程具有沉穩溫潤的特徵，用手指塗抹粉末作畫，從小孩到大人甚至是老人家都可以簡單上手，是一門入門容易，輕鬆可接觸的表達性藝術呈現。只要 20 分鐘，每個人都可以順著自己的心意，輕鬆完成一幅作品，可以說是沈靜心靈，尋獲希望感的歷程。

透過用手指與簡單技法來進行粉彩作畫，當作品完成那刻，心中的喜悅與成就感油然而生，透過互相欣賞作品，交流畫作，彼此鼓勵與看到每幅作品的心意，這種滿足是踏上自我追尋起點，從中發現自己原來可以辦到，不再侷限自我，發揮潛能進而欣賞自我與更疼愛自己。我們不只是畫畫而已，它更是一段溫柔陪伴自我的歷程。

邀請講師：

講師介紹：曼蒂老師

證照：諮商心理師

課程表：

主辦單位	臺北榮民總醫院 職業安全衛生室				
地點	致德樓第六、七會議室				
參加對象	院內同仁				
參加人數	每一梯次 20 名，共 80 名				
費用	免費				
工具	請自備美工刀、A4 切割墊、透明小膠帶、一般橡皮擦、乾淨抹布*2 (小塊即可)、收納盒或保鮮盒*1(約原子筆長度即可，作為桌上小垃圾桶使用)。				
日期	第一梯次： 9/19、 9/26 (星期三)、第二梯次：10/17、10/24 (星期三) 第三梯次：10/31、11/07 (星期三)、第四梯次：11/14、11/21 (星期三)				
時間	18:30-20:30				
內容		第一梯次	第二梯次	第三梯次	第四梯次
	Day1	認識粉彩、作品欣賞、粉彩特色			
	Day2	構圖研究 (基本構圖法)			
報名方式	<p>1.本課程採自由報名，請同仁逕至以下網址 https://www.beclass.com/rid=213ee225af949687163f 或掃描 QR code 報名。</p> <p>2.敬請於 107 年 8 月 20 日 8 時起開始報名，額滿即關閉報名系統。</p> <p>3.聯絡電話：2871-2121#2414 E-MAIL：yhchiu@vghtpe.gov.tw</p>				
					