





## 7/8-7/12 | 情緒探索五日營 三~六年級必備 自我成長課程

-  透過情緒教育認識自己
-  五感體驗培養專注與自信
-  正向溝通建立良好人際關係



雙語

### 課程內容

教師運用多元的方法及工具，引導孩子認識自己、覺察情緒，並通過實際演練和互動，學習有效溝通和理性表達的方法。我們將帶領孩子在這五日課程中，逐步理解、接納並安於自己的樣態，學會與自己和他人相處，成為最好的自己。

這次特別引入瑜伽、氣功和戲劇等肢體開展活動，讓孩子們動一動、活絡筋骨，學習感受、控制自己的身體和平穩情緒，提高孩子的專注力和注意力。活動中調製的精油和藝術作品都可以帶回家！

開班限制 | 5人(含)以上即可開班。

營隊時間 | 7/8 (一) ~7/12 (五) 上午8:30至下午5:00。

招生對象 | 升小三~小六，多數課程為雙語授課，須有基礎英文聽說能力。

營隊費用 | 每位孩子 18000 元，費用已包含學費、材料費和餐費。

學校地址 | 新北市中和區莒光路191號(自強國中 勤學樓二樓)

特別說明 |

1. 本營隊為獨立場次，不可使用 FEI【創造未來夏令營】優惠方案。
2. 因 7/9課程需求，當日需自備平板電腦(有觸控筆尤佳)。

掃描報名





堂數	7/8 一	7/9 二	7/10 三	7/11 四	7/12 五
0800-0830	彈性接送時段				
0830-0900	【Setting Intention for the Day】開啟美好的一天 雙語．晨圈活動				
0900-1000	<b>【Bonding Us】</b> Open · Trust  <b>【破冰活動】 - 丟掉包袱</b>  透過一連串團隊互動遊戲 認識彼此、培養凝聚力	<b>【Enlighten Within】</b> Mind-Body Connection  <b>【兒童瑜珈】 (雙語)</b>  小小身體 大大力量	<b>【Enlighten Within】</b> Mind-Body Connection  <b>【兒童瑜珈】 (雙語)</b>  培養專注力與穩定性	<b>【Rhythm in Motion】</b> Dance to Express  <b>【肢體潛能】</b>  律動養成、探索自我 發掘身體更多的可能性	<b>【Enlighten Within】</b> Mind-Body Connection  <b>【兒童瑜珈】 (雙語)</b>  穩定平衡感與協調力
1000-1100		<b>【How Do You Feel?】</b> Emotion Wheel  <b>【情緒教育】 情緒輪 (雙語)</b>  認識不一樣的情緒 以及情緒的表達方法	<b>【Fact &amp; Opinion】</b>  <b>【正向溝通】</b> 事實與觀點 (雙語)  學習從不同立場思考與表達 建立獨立思考的能力		<b>【Seeing the Full Picture】</b> Iceberg Theory  <b>【正向溝通】 薩提爾冰山理論</b>  練習對話與提問 看見自己與他人的情緒和需求
1100-1200		<b>【Embrace】</b> Observe · Public Speaking  <b>【營隊回顧】</b>  團體交流時間 敞開心胸、互相分享和回饋			
1200-1330	午餐．午休				
1330-1430	<b>【Inspire &amp; Ignite】</b> Bond · Seek · Create  <b>【藝術創作】 - 小組分工</b>  以人際關係為創作主軸 運用鉛筆、蠟筆等媒材 完成團隊作品	<b>【Artistic Junction】</b> Reflect · Create  <b>【藝術創作】 - 貼圖設計</b>  觀察日常生活中 自己與家人、朋友的互動 設計一組情境貼圖  *本課程需自備平板電腦*	<b>【We are Nature】</b> Observe · Connect · Create  <b>【藝術創作】 - 戶外創作</b>  走出戶外！五感藝術派對 尋找大自然的關係與連結	<b>【We Are One】</b> Diversity · Respect  <b>【情緒教育】</b> 不一樣，也很棒！  練習接納自己、尊重差異 培養孩子的自信心	<b>【Act Now】</b> Open · Connect · Express  <b>【成果發表】</b>  情境演出 學習分享 親師交流
1430-1530		<b>【Present Mindfulness】</b> Awake · Aware  <b>【療癒魔法】 食物的能量</b>  品嚐不同的食物 在吃東西的過程中感受 身體與情緒的變化	<b>【Essential Serenity】</b>  <b>【療癒魔法】 芳療體驗</b>  連結氣味與情緒 調製自己專屬的精油	<b>【Weaving Memory】</b> Recall · Create · Elongate  <b>【藝術創作】 - 杯墊編織</b>  體驗編織的樂趣 培養專注力、創造成就感	
1530-1630					
1630-1700	【Gratitude Journal】今天的我又成長了一些 雙語．結束圈活動				
1700-1730	彈性接送時段				

## The Journey Within 情緒探索五日營 – 師資

### 【師資】

#### 🌿 人格養成與內在驅動力啟蒙 - Alssa老師

- 留學德國、常駐加拿大、全英文授課
- 沈浸式語言學習專家、學涯諮詢顧問、Voyager Institute 創辦人
- 8年教學經驗
- 專長領域：以沈浸式（English Immersive Learning）英文學習環境，創造與帶領建學童在全英文的環境中，輸入與輸出並進，利用多元課程規劃安排，引導學童的正向人格養成、帶領自我情緒覺察與認識，陪伴突破心理困境、建立自信，引導實現內在力量、提高思維清晰度、專注力、正念與賦能。



#### 🌿 團隊藝術創作 - Julie老師

- 臺北市立大同高級中學兼任教師
- 中華社區厝邊頭尾營造協會、臺北市西區少年服務中心同儕支持生涯服務教師
- 高級中等學校美術科、國民中學藝術與人文學習領域視覺藝術專長教師資格
- 專長項目：藝術教案設計、藝術教學活動引導、素描、水彩、水墨、插畫





### 🌿 大自然身心連結引導 - 柔潔老師

- 彩虹數字諮詢師、享樂宇宙遊樂園 創辦人
- Access Bars 國際認證執行師
- 原住民劇場、農藝與生活工作坊協辦
- 專長領域：氣功引導、能量自然療法、人體潛能開發、潛意識探索



### 🌿 肢體潛能開發- Laro老師

- 英國倫敦當代舞蹈學院 London Contemporary Dance School 碩士
- 美國 The Ann & Weston Hicks 編舞家
- 文化部神經巴別塔計畫團員
- 專長領域：現代舞、芭蕾舞、舞蹈編制、團隊合作、劇場開創、藝術導向的自我覺察



### 🌿 雙語劇場 - Chin老師

- 政治大學戲劇團、Show影劇團團員
- 英文教室創辦人
- 專長領域：自我覺察、自我接納、冥想、劇場、學生生涯探索、壓力調節、正念引導



### 氣味療癒 - 育誠老師

- 台灣醫美學會健康管理師
- 中國國家全國工商聯高級心理諮詢師
- 植物療法理療師
- 專長領域：健康管理、心理諮詢、精油香氛理療



### 雙語瑜珈 - 波比老師

- 美國瑜伽聯盟教師認證 RYT 200 瑜珈老師
- IPTFA 康體及健身指導員認證 體適能教練
- 台灣運動營養學會運動營養專業認證 運動營養師
- 專長領域：體適能、肌力訓練、營養學、瑜珈、親子瑜珈

