

用代針筆記錄生活的美好瞬間



無需美術基礎，無論你是——

👁️ 不會畫畫但想嘗試創作的你

✍️ 喜歡隨手塗鴉的你

🧘 想放鬆心情、沉澱思緒的你

歡迎來加入代針筆療癒課程！在黑白線條的流動中，我們將一起找回創作的純粹與心靈的寧靜。讓畫畫成為你療癒自我的方式

一、活動目的:

研究發現，進行藝術創作能幫助穩定心率、降低焦慮與壓力荷爾蒙的分泌 (Kaimal et al., 2016)。這種深度專注，可以讓身心都能暫時放下擔憂。對於在公司/醫院.....等上班的護理人員們，時常需要以一對多去關懷公司內部的同仁或面對不同主管(病人及家屬)的溝通，不免出現緊張、頭暈、頭痛.....等身心症狀不時伴隨出現，本次透過「藝術治療畫畫」，釋放壓力並促進自我療癒，也教導護理人員們成為種子人員，推廣至公司/醫院同仁，進行心靈放鬆。

二、活動時間：114 年 10 月 25 日 (星期六) · 上午 9：00~11：30

三、活動地點：桃園市平鎮區德育路 6 號(Gozen Kamicha)

四、參加對象：護理人員 (會員、非會員均可參加)

五、參加人數：30 人

六、參加費用：會員 0 元/人、非會員 700 元/人 (含茶點、場地費、材料費、講師費)

七、報名日期：即日起至 114 年 10 月 11 日(六) 24：00 止(或額滿截止)

八、課程表

時 間	主 題	主講人
8:45 ~ 9:00	報 到	桃園區代表
9:00 ~ 10:30	用代針筆記錄生活的美好瞬間	徐心荷 (Lotus HSU)
10:30 ~ 11:00	個別指導與回饋	
11:00 ~ 11:30	會員交流 餐敘	桃園區代表

九、 講師資歷:

徐心荷 (Lotus HSU)

學歷:



英國 Manchester Metropolitan University 藝術文化管理學系 碩士畢業

展覽經驗

2009 「方方家族」Geisai Taiwan 藝術祭典，華山文創藝文特區，台北，台灣

2011 「方方家族」Geisai Taiwan 藝術祭典，華山文創藝文特區，台北，台灣

2013 「又荷妮在一起繪客聯展」，艾隆藝文廚房，桃園，台灣

2013 「四姐妹的聚會聯展」，瑪朵服飾開發有限公司(Modo)，新竹，台灣

2014 「荷妮的甜蜜小時光繪畫聯展」，犁鋒時光，桃園，台灣

2015 「很安靜的展覽-快樂小時光」，獨咖啡自家烘焙坊，桃園，台灣

2022 「我和你之間最溫暖的距離」插畫創作個展，2 Gather 藝起吧，桃園，台灣

2022 「Lotus H.插畫創作個展」，旅人咖啡館(中壢店)，桃園，台灣

2023-2025 「2023 在一間溫暖的咖啡館」，Habbit Coffee，桃園，台灣

2024.12.05-12.08 澳洲雪梨台灣藝術家聯展 Vibrant Diversity: Taiwanese Art in
Sydney，m2 Gallery–Sydney, Australia

2025.02.13-02.16 2025 王子麵法國巴黎師生聯展 - Pays des Merveilles (夢幻仙境) ·
Espace Sorbonne4

十、交通:

自行開車前往 (停車場)

附近有多個收費停車場。建議先從最近的中壢國小停車場開始停，雖然每小時貴 10 元，但是最近，過個馬路就到。

1. [中壢國小停車場](#) (最近，壢小故事森林斜對面): 每小時 40 元。
2. [平鎮第一市場地下停車場](#) (寶雅地下停車場，走路 3 分鐘): 每小時 30 元。
3. [中壢大時鐘停車場](#) (位於麗陽廣場，走路 5 分鐘): 每小時 30 元。

大眾運輸前往 (捷運, 火車, 公車, 高鐵轉乘)

壢小故事森林位在中壢市中心，捷運、火車、公車，或是搭高鐵接駁車，都很方便。

- 捷運：機場捷運線搭至 [A22 老街溪站](#)，再走 7 分鐘 (約 600 公尺) 可達。
- 火車：搭至[中壢火車站](#)，再走路約 8 分鐘 (約 700 公尺)。
- 公車： 搭乘桃園/中壢/新竹/國光客運者，可至[中壢客運總站](#)下車，再走路約 6 分鐘。

- 高鐵轉乘： 至[高鐵桃園站](#)下車，往**高鐵桃園站一樓大廳 5 號出口**，於 5 號公車月台搭乘「**高鐵快捷公車 170 車次**」至中壢總站下車，再走路約 8 分鐘。



桃園 壢小店

桃園市平鎮區德育路6號

(03)422-9038