

## 「我的良醫是我自己」課程活動分享~

日期:104.10.13(二)15:10~17:00

帶領老師:救國團探索教育中心講師 劉錦息老師

主辦單位:諮商輔導中心

救國團探索教育中心劉錦息老師是一個充滿活力、熱情的老師，改變了靜態講座~透過兩、三個動態活動，引起參與同學對活動的期待與興趣~



第一個活動 是讓我在一群不熟識的學員中可以馬上激發鬥志的”王牌活動”，大家手中都握著自己的王牌(撲克牌)，努力地尋找著與自己勢均力敵的對手。



贏牌除了策略外，對活動的積極度也是很重要的。而面對我自己的人生，我在想是否也能像今天的活動一樣：努力積極的面對生活中的挑戰呢!?



下一個活動是面對一顆像小朋友一樣難以掌控、無法預期的彈力球，讓我傷透了腦筋。彈力球就像生命中的意外、驚喜、挑戰，難以預測他何時出現、何時離去，我唯一懂得是，唯有積極面對，生命才可能有改變。



第三個是合作整理撲克牌的活動，讓我了解對團隊合作的重要性有更深的認識，面對共同合作做事，大家並沒有互相指責，而是集思廣益只為了締造更好成績。





活動最後，老師分享的「成功的三隻手」——握手(與他人合作)、拍手(為自己與他人喝采)、舉手(積極的態度)。  
讓我了解到，面對生活中的困境、難題，我是我生命的主宰者、良醫。唯有我積極的面對，主動尋求幫助，才能繼續前進。

圖/文 諮商輔導中心 梁佩樺 實習諮商心理師