

# 來給自己按個讚吧！

## 活動名稱：直覺塔羅初體驗

※活動時間：101 年 5 月 16 日(三) 17：30 ~ 20：30

※活動地點：舞蹈教室

※活動帶領者：王世賢老師

塔羅牌的神祕國度，是大家想要體驗的，  
它那充滿不思議魔力的境域裡，有著讓我們嘖嘖稱奇的驚嘆號，  
透過體驗讓我們進一步發現它的奧妙、驚奇和神奇的地方…



來參加的同學對彼此是陌生的，  
透過打招呼的活動，每個人有了互相接觸認識的機會，  
老師告訴大家必須握手握到十五位以上，才能在這趟旅程中遇見美好的自己。



活動正式開始，老師用他那充滿催眠魔力的溫柔嗓音，  
讓同學以最輕鬆的姿勢，閉上眼睛冥想生命河流，  
隨著老師的聲音，同學們在腦海中都浮現了屬於自己的生命河流。



冥想告一段落，老師要求大家用冥想中看到的畫面，畫出自己生命河流的模樣，  
不論長短，不論美醜，用最清晰的記憶，用蠟筆畫在海報紙上。



接著，兩人一組，靜心，回到自己，連結內在中心，  
將自己的祝福用最純淨、最真摯的心送給對方，  
大家都很誠心的獻上自己最衷心的祝福給彼此。



傳送祝福完畢，老師請大家抽取第一張"困境"牌，  
它代表著你曾經歷的困境，抽完牌後，有同學發出驚嘆，  
因為抽中的圖像與自己心中的畫面不謀而合，也因此開始塔羅牌旅程的序幕。



老師要大家以順時針的方向開始走動，欣賞彼此的作品。



欣賞完作品後，六人一組，開始向夥伴分享自己的牌卡故事，  
以一套故事去形容它，將它表達出來。

活動中抽了四張不同的牌卡，每張都有它代表的意義，  
第一張“困境”、第二張“自己”、第三張“師傅”、第四張“陰影”，  
依序排列在屬於自己的生命河流上。



透過故事的方式分享牌卡，不知不覺就將心中的真心話吐露出來，  
同學們都仔細聆聽彼此的“故事”。  
活動途中老師也透過精油分享，聆聽老師有節奏的指引，給予對方祝福，  
並透過冥想帶回自己的寶藏，支持自己回到生活中面對困境。



同學們用相機記錄生命河流與牌卡的創作。



活動接近尾聲，老師要大家用“擁抱”來感謝大家今天的陪伴，也告訴大家擁抱時刻必須集滿五枚擁抱，願望才會實現哦~~~



活動已經結束囉~同學們留下來與老師交流，與世賢老師話家常，分享對於塔羅牌所帶來的魔幻驚奇，真的意猶未盡啊~



今天經歷了一場與自己內心深處的對話，讓我們更有勇氣面對困難，多謝塔羅牌的指引，讓我們不在鑽牛角尖的面對自我。

撰文：陳介甫

~學務處諮商輔導中心與您分享~