

來給自己按個讚吧！

活動名稱：訊息解圖~遇見，從未發現的自我

※活動時間：101 年 5 月 15 日(二) 18:00 ~ 20:00

※活動地點：資源教室暨學習中心

※活動帶領者：劉香君老師

繁忙匆促的生活步調，時時刻刻都可以感受到情緒的高低起伏，從圖像、線條、顏色的創作品裡，正好可以反映我們此時此刻的情緒，因為自己已經把複雜的情緒的表情投射在這些簡單的符號，透過老師的指導，讓我們練習經驗畫畫如何陪伴自己的情緒。



劉香君老師用溫柔無比的聲音與大家問候，大家聽他溫柔的聲音，都想與他有進一步的認識…





老師請同學在圖畫紙上用不同顏色的蠟筆畫一個同心圓，
透過畫畫觀察當下每一刻的情緒變化，並從色彩的運用上來認識自己的情緒，
瞭解顏色裡所傳遞的訊息，學習透過創作與內在的情緒安靜在一起。



老師請同學們寫信給十七歲時的自己，有甚麼深刻的記憶，當時的情緒起伏，
若以現在的自己會怎麼看待，大家都認真地書寫，
並且透過書寫讓大家有了與情緒對話的體驗。



情緒會影響自我對夢想實踐的方式，老師分享自己追逐夢想的歷程，
分享後請同學在畫紙上畫出自己的夢想，
不用複雜的描繪，用簡單的圖像、線條、顏色去表達，
在一番思考後，同學們動筆畫出屬於自己的夢想，
老師藉由圖畫中的訊息，提醒同學可以努力的方向，完成自我實現。

情緒會影響自我對夢想實踐的速度，也會影響做事的態度，
我們要好好跟情緒溝通、好好地與情緒和平相處，
這樣才能夠更快的實現你我內心的渴望與夢想哦！！

撰文：陳介甫同學

～學務處諮商輔導中心與您分享～