

# 來給自己按個讚吧！

## 活動名稱：刻畫你我的寶貝臉譜

※活動時間：101 年 5 月 1 日(二) 18:00 ~ 20:00

※活動地點：資源教室暨學習中心

※活動帶領者：賴美伶老師



昨晚飯餐後 幾位同學齊聚一起 大伙精心挑選幾顆自己屬意的石頭  
在美伶老師簡單介紹後 開始了今天的 ”藝術療癒 ”



看似平凡無奇的石頭彩繪 卻緊緊牽動著我  
藉由畫筆 畫出此刻的心情 也幫忙我整理出一些雜亂的想法  
在這裡沒人會問你 是印象派還是寫實派?  
也沒人管你美與醜 是或非  
隨著自己的心情 自由發揮與想像  
畫出積壓在心裡的情緒與壓力  
藉由繽紛的色彩 勾勒出想對自己內心的一句話  
將恐懼、沮喪或愉悅寄情於逐漸成形的臉譜中~

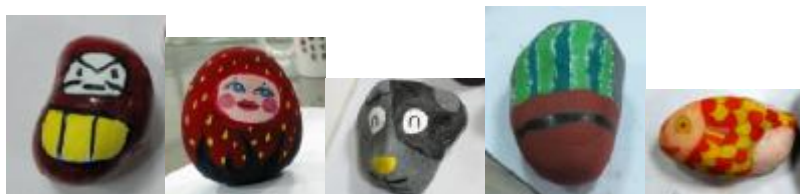




下課後跟同學一起洗畫筆的時候  
頓時覺得上課前的”壞”心情 好像被支持與治療一樣  
紊亂的思緒 隨著畫筆 一筆一劃的整理清楚



這刻的你 是否也跟我一樣 需要什麼東西支持著你呢？  
不妨 跟著我一起拿起畫筆 勾勒出自己的好心情呢~



諮商輔導中心 敬上