

翻滾吧！明道人！ 活出我們的熱情、勇氣與愛

- ★活動名稱：什麼！原來天機可以洩露-「與自我相遇工作坊」
- ★活動日期：100 年 12 月 17 日(六) 10：00~17：00
- ★活動地點：行健二樓團體諮商室
- ★主講人：程子芸老師

工作坊開始之前，
子芸老師已經提前至團諮室準備，
當大家一進入團諮室時，就可以聽見輕柔的音樂聲，
聞到清香的味道，感到一種溫柔舒服的氣氛。



一開始，每個人為自己抽一至三張卡，
然後我們就這樣圍圈分享自己的故事，
說一說對團體的期待、為什麼想參加、為什麼抽這些張卡，它帶給你什麼感覺，
輪流分享著最近正在發生的事情跟卡片的連結是什麼。



為了讓同學更加放心談論自己的事，
子芸老師提醒大家在團體裡所聽到的內容只能留在團體室裡，不能帶走…
而大家也很有默契地，自然敞開心，信任彼此，訴說自己內心的事。



精采的重頭戲終於來囉～
我們分成三人或兩人一組，練習用「哇卡」來陪伴彼此，
透過抽不同卡片，好奇夥伴的故事，重說自己的生命經驗，
就這樣在一問一答之間，不知不覺就產生許多的互動與對話，
也因此認識了什麼是敘事的思維，
才發現原來每個人都很努力地為自己的生命想辦法。
且每個人的生命都是有力量的。



當天我們除了玩「哇卡」之外，
還透過繪畫、書寫、寫信給自己等各種活動，
經驗自己、認識自己、分享自己…



最後，我們也謝謝自己的表達、謝謝自己的創作、
謝謝自己的敞開、謝謝自己的參與，
於是我們就在豐盛的謝謝之中說再見。



主辦：學務處諮商輔導中心