



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表

活動名稱： 襪子娃娃 DIY 與自我照顧工作坊 編號： 18-2
活動日期： 103 年 11 月 08 日(週六) 活動地點： 資源教室
主辦單位： 學務處諮商輔導中心 參加對象： 全校學生



李宥蓁講師首先向同學們講敘自己的生命經歷，襪子娃娃如何與自己的生命做了連結，而又因為 DIY 讓自己生命起了哪些重要的化學變化。



桌上擺滿了講師帶來的襪子娃娃成品，除了介紹襪子的可塑性能產生出怎樣的作品外，課程的最後，講師也會把這些娃娃當成獎徵答的禮物送出。



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表

活動名稱： 襪子娃娃 DIY 與自我照顧工作坊 編號： 18-2
活動日期： 103 年 11 月 08 日(週六) 活動地點： 資源教室
主辦單位： 學務處諮商輔導中心 參加對象： 全校學生



今天的活動，所有的材料皆由諮商中心提供，同學們只需帶著一顆好奇、主動求知的心，就能靠著自己的力量製作完成一項屬於自己的紓壓小物。



製作過程中，除了簡單的縫紉技巧學習之外，同學們也在親手操作的過程中充分響受這段難得的與自我內在對話時間。



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表

活動名稱： 襪子娃娃 DIY 與自我照顧工作坊 編號： 18-2
活動日期： 103 年 11 月 08 日(週六) 活動地點： 資源教室
主辦單位： 學務處諮商輔導中心 參加對象： 全校學生



經過一整天的製作，看到娃娃從無到有的產生，也讓同學們體會當事情是在自己能掌握且願意為它付出心力的狀況下，即使無法做到完美，也無法做得跟其他人一模一樣，但它仍是自己心中最美的心血結晶。



活動最後每個人都與自己的療癒貓咪合照，也希望這份禮物能陪伴同學們經歷往後的人生路，讓它陪你聆聽更多的生命故事。