



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱： 用咖啡與自己相遇-正念減壓 編號： 18-2
壓體驗工作坊

活動日期： 107.10.08

活動地點： 團諮室

主辦單位： 諮商輔導中心

參加對象： 全體學生



相片及內容說明：本次活動邀請張元祐心理師分享咖啡正念，求學階段講師本著對咖啡的熱愛累積豐富相關知識，再搭配著心理學專業，引人入勝的分享正念減壓概念給學員。



相片及內容說明：正念強調感官感受，藉由重新開啟視聽觸味嗅的感官經驗，恢復想法與內在情緒帶來的雜亂不舒服。



明道大學 學生事務與輔導工作

活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱： 用咖啡與自己相遇-正念減編 號： 18-2

壓體驗工作坊

活動日期： 107.10.08

活動地點： 團諮室

主辦單位： 諮商輔導中心

參加對象： 全體學生



相片及內容說明：手沖咖啡是一門藝術，對咖啡豆的產地、烘焙方式、沖煮方式、飲用品嘗等等令人著迷。工序越多，也帶來越多感官經驗，透過體驗每個當下感官感受，心無旁騖慢下來，達到靜心的效用。



相片及內容說明：靜心對紓壓的幫助在於，將紛亂的思緒踩煞車，讓雜亂難受的情緒得以喘息，並且學習不評價每個經驗感受，感受到是甚麼就是甚麼，對錯好壞都是腦袋裡運作的結果。



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱： 用咖啡與自己相遇-正念減編 號： 18-2
壓體驗工作坊

活動日期： 107.10.08 活動地點： 團諮室

主辦單位： 諮商輔導中心 參加對象： 全體學生



相片及內容說明：腦袋運作幫助人類生存，但過度的使用腦袋評斷是非，也帶來了過度焦慮，對過去懊悔對未來擔憂。正念練習回到此時此刻，只有感官經驗是此時此刻，這一秒與下一秒都不會一樣。



相片及內容說明：像是一座港灣的燈塔，正念幫我們在驚滔駭浪之下，找到讓心回家的路。