



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： 遇見天使般的自己-透過創作 編號： 18-2
與自己相遇工作坊

活動日期： 107.10.26 下午 13-15

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：本次活動邀請到呂旭立台中哲人石工房余欣蓮講師，講師多年來專研自由書寫領域。



相片及內容說明：本課程透過牌卡、冥想、靜心、分享與討論等活動，了解自己的身心需求，包含壓力、紓解情緒、放鬆身心，目的是平衡自己的能量。



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： 遇見天使般的自己-透過創作 編號： 18-2
與自己相遇工作坊

活動日期： 107.10.26 下午 13-15

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：藉由音樂引導學員進行冥想，關閉對周遭環境的訊息，聚焦於深層的內在，與自己同在。



相片及內容說明：平日忙碌於與自己以外的人事時地物互動，在忙碌與他人連結之外，別忘了也做自己的傾聽者，聽見內心的呼喊。



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： 遇見天使般的自己-透過創作 編號： 18-2
與自己相遇工作坊

活動日期： 107.10.26 下午 13-15

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：有些人朗讀著書寫出來的文字，不自主地留下淚水，便是覺察內在情緒流動的最好證明。



相片及內容說明：學員紛紛分享體驗的心得，多是多一層次的認識自己，感受到療育與獲得照顧自己身體心靈的方法。