



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：襪出心幸福~襪子娃娃創作與自我照顧工作坊
活動日期：109年03月30日(一)
主辦單位：諮商輔導中心

編號：(16-1)108-2 明道大學學校
學生事務與輔導工作計畫
活動地點：行健2樓團諮室
參加對象：全校學生



相片及內容說明：今天請趙君心理師，來辦理「襪出心幸福」迷你工作坊。邀請同學放下手機，離開電腦，拿起針線，在靜心音樂的洗滌及觸感柔軟的襪子棉花中，透過針線與自己同在、對話，靜心製作可愛的襪子娃娃。



相片及內容說明：講師在分配好工具、大家挑選好自己喜歡的襪子娃娃花色後，開始講解並示範製作娃娃過程，同學們也開始依樣畫葫蘆，拿起剪刀與針線縫製自己的娃娃。



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：襪出心幸福~襪子娃娃創作與自我照顧工作坊 編號：(16-1)108-2 明道大學學校
學生事務與輔導工作計畫
活動日期：109年03月30日(一) 活動地點：行健2樓團諮室
主辦單位：諮商輔導中心 參加對象：全校學生



相片及內容說明：同學在音樂及真現的引領下，有的安靜專心的一針一針的縫製娃娃，有的一邊忙著手中的活，一邊和朋友聊起今天的生活。無論是出針拉線，亦或與朋友敘叨，皆是一段療癒自己的時光。



相片及內容說明：成品出爐，大家都完成了自己的襪子娃娃，也度過一段寧靜的療癒時間，大家分享了今天製作過程中的自我發現與感覺，也帶著這份禮物，結束今天的工作坊。