

龍華科技大學學務處諮商輔導暨職涯發展中心活動成果展示

週次:第 7 週

2024/10/28 113-1「藝起玩夢：藝術創作與夢境探索的舒壓之旅」心理健康系列活動
讀懂你的夢～夢境探索講座一

講師說明夢境代表的意義



同學認真聽講



講師說明如何運用牌卡解夢



同學練習使用牌卡理解自己的夢



日期：2024/10/28 10:00-12:00

地點：U354 教室

主題：113-1「藝起玩夢：藝術創作與夢境探索的舒壓之旅」心理健康系列活動
讀懂你的夢～夢境探索講座一

主席：林逸儒

參與人員：全校師生

活動成果：在本次活動中，講師先說明人為何會做夢，夢境可能代表的意義，以及夢境的組成。接著介紹如何理解夢的工具，解夢牌卡，並實際帶領同學操作如何運用牌卡來讀懂自己的夢境。後面的時間則讓同學實際操作來嘗試理解自己的夢。最後講師也保留一些時間讓同學提問，本次活動同學收穫良多。