

112 學年第 1 學期學務處諮商輔導暨職涯發展中心活動成果報告

週次:第十二週(112/12/03~112/12/09)

2023-12-05_112-1 《從心舞動》舞蹈治療體驗工作坊(6)

成員找尋自己分享的音樂



成員彼此分享近況



一起暖身動身體



休息時間



日期： 2023/12/5 112 年 12 月 05 日(二) 17:00-21:00

地點： U304 團諮室

主題： 112-1 《從心舞動》舞蹈治療體驗工作坊(6)

主席： 台灣藝術大學資源教室 吳昌彥心理師

參與人員： 本校學生及資源教室同仁共計 12 人。

活動成果： 本周吳昌彥心理師本周一樣邀請團體中其中一位成員分享自己的歌曲，透過這首歌曲帶領成員探索身體、進行暖身，後續透過不同的身體小遊戲覺察情緒與自己的關係，增加情緒以及身體覺察，在未來可以更透過身體來觀察情緒狀況。