

# 學務處諮商輔導暨職涯發展中心活動成果報告

## 週次：第七週

2020-04-15\_108-2 心理健康系列活動：畫解壓力-數字油畫紓壓工作坊

說明製作自己的壓力氣球



為壓力氣球進行創作



數字油畫著色



享受著色過程



日期： 2020/4/15 17:30-20:30

地點： U304 團諮室

主題： 108-2 心理健康系列活動：畫解壓力-數字油畫紓壓工作坊

主席： 徐佳好

參與人員： 校內學生

活動成果： 透過氣球打氣的方式，將近期的壓力化成氣球的大小，並畫出對應的表情，具像化自己的壓力來源後與夥伴分享，接著挑選自己喜歡的數字油畫圖案進行著色，專注與投入在當下，創造心流時刻，享受自己的時光以及完成油畫後的成就感，達到紓壓的效果。