

學務處諮商輔導暨職涯發展中心活動成果報告

週次: 第十週

2020-11-17_109-1 心理健康系列活動:粉紓壓-粉彩自我照顧工作坊

引導同學使用粉彩練習



引導同學抽完牌卡解讀卡片



協助同學與牌卡以信紙對話



同學彼此分享自己的創作



日期： 2020/11/17 17:30-20:30

地點： U304 團諮室

主題： 109-1 心理健康系列活動:粉紓壓-粉彩自我照顧工作坊

主席： 鄧亞瑄 老師

參與人員： 全校師生

活動成果： 趁著期中考剛結束，提供粉彩紓壓畫讓學生在忙碌生活中整理自己的身心、紓解壓力。一開始透過冥想放鬆身體、覺察自己的感受，接著熟悉粉彩媒材使用、創作近期的心理狀況，最後以牌卡自我對話帶來正面力量、重新將能量帶到畫上。