

【111 學年度第 1 學期 敘事書寫-創思復能工作坊】成果表

講 師	實習心理師蕭妙羚
課程名稱	敘事書寫-創思復能工作坊
辦理日期	2022/12/7 2022/12/21，共辦理 2 次。
辦理時間	13:30~15:30，2 小時
辦理地點	原諮商輔導暨校友聯絡中心團體輔導室，後改至 GC203
對 象	本校學生
參加人次	共 25 人次(18 人)
課程目標	理解樹圖(心智圖)、鷹架概念，透過說、寫、畫與故事創意連結活動與協作表達練習，循序漸進探索自我與生命敘說的微妙關係，建立敘事邏輯思路；藉由團體動力的支持、傾聽，促進信心與自我成長。

工作坊照片







回饋信:以敘事精神進行書信書寫其工作坊參與後的心得，簡述之

1. 感謝妙妙有這樣的貼心的工作坊，讓我感受到敘事的盃樂樣貌，我獲益良多，期待類似的工作坊安排。
2. 謝謝妙妙老師，對碩一的新生，寫論文與報告是需要學習的，二次的工作坊為我們建立信心，從閱讀、手作、畫圖來自我建構敘事。我要報名下學期課程，我想繼續學習，要記得喔。
3. 自己的生命只有自己能面對，每個生命都是獨一無二的，親愛的妙妙(愛心)叮嚀!讓孤單想被理解和疼惜的脆弱得以抒發、梳理。感謝「妙」心願行陪伴同行「敘事書寫陪伴團體工作坊」讓許多想整理的學弟學

妹們在自我敘說中療癒自己，再遇見自己。

4. 老師上課風趣生動，帶動引導、體會敘事要領，受益良多，雖然第二堂課因家裡有事無法參加，深感遺憾，希望有機會繼續參與後續課程，感恩。
5. 總是微笑迎人的妙妙學姊，為我們帶來用心準備的活潑豐富的課程，讓我感受到自己在其中的明顯變化。希望未來有其他機會向您請教更多。下學期見囉。感恩寫論文的路程有妳陪伴前行。
6. 妙妙老師，謝謝您今日帶領我們進入生命敘事的旅程，特別是現在準備著手論文的初期，好像摸不著方向，但經過兩小時的引導，讓我深深、強烈地感受到安定的力量，透過各種活動練習、方法、技巧...等，我發現論文不像惡魔令人恐懼。我個人收穫非常大，期待下學期能隨著您的腳步，一步一步地向前走，透過學習的過程，將其運用在論文中，期待自己的論文不只是論文，而是一本有溫度，能讓他人動容的故事，謝謝您。
7. 妙玲學姊您好，兩次課程，讓我開啟新的視野，新的學習，充滿了好奇，這趟旅程有您的啟發、引導、再探究；再次開展快樂的學習之旅。您的溫柔、慈悲的語言，在在溫暖了我們的心房，學習放掉擔憂的心，謝謝您、感恩您。

反思與自我檢討：

帶領時間過於充實(需調整)，忽略了攝影與紀錄的重要(幫助檢核與後續課程規劃)，且未及時發放信讓學員書寫課程回饋(應須事前安排)。因此，最後只能於課程結束拍攝與發送，所以僅發收 7 份甚是可惜。

感動與感謝學員投入的熱情與認真(兩次山上都在大雨濕冷極寒的狀態)，雖短暫卻已能感受學員間團體動力的形成，他們從心聆聽彼此、創造互助支持的氛圍，整體工作坊的心流與後續發酵出的信心，已從學員的表情與姿態活潑中顯現。

此工作坊得以順利進行與開展，最要感謝偉玲老師在這整個過程從開始構思到實際執行，都給予實習心理師的我多面向協助，無論是對於學校學生的需求理解、專業引導以及文宣推廣、行政作業、招募方式、紀錄流程、場地規劃等等各種細節的示範與督導，都讓我可以理論與實務上作更加精準且非常有效率的執行與圓滿。我會繼續加油的^^!