

【111 學年度第 2 學期 敘事創思賦能工作坊】成果表

講 師
課程名稱
辦理日期
辦理時間
辦理地點
對 象
參加人次
課程目標

實習心理師蕭妙玲
敘事創思賦能工作坊
2023/3/22、5/17、5/24、5/31、6/14，共辦理 5 次。
13:00~16:00，共計15 小時
諮商輔導暨校友聯絡中心團體輔導室
本校學生
共 30 人次(9人)
透過聽、說、讀、寫、畫、舞蹈、身體覺察、詩、詞、歌、曲與個人生命故事連結，以「活動、實作、體驗」，延展認知新的迴路，鼓動每個人內在資源；陪伴守護想寫、想說、想嘗試的學員，透過探索、梳理、整合與自我相遇。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



不帶批判且能同理心的回饋給同學，她說回饋的背後是可以有感情的，是反思自己聽後能再做些甚麼的慈悲心。(真感動這心態!)

2、學習是要實踐的

每次要上繳學姊交代的功課，透過作業練習敘事的寫作技巧。譬如寫寫最能代表自己階段性的角色，可人物、漫畫、歌曲、植物…等，角色分別有童年的，青少年，成年…依序分篇。

3、體驗到有好多種敘事方式

如角色+配樂，文本+配對，可學習從模仿開始，選擇喜歡的書，學其目錄般的配對書寫，或經典+對話…，最重要的是保持以鬆鬆柔柔的心情書寫。

4、不只體驗到文字語言，還有撫觸療法

因為看到同學們因趕報告的疲憊，體貼的用上她十八般武藝之一的美容技能，示範按摩身體技巧，有心的撫觸最能安撫疲憊的身心。還有按摩臉的手技，在學姊愛心撫觸下，同學們賺到了，但辛苦學姊了!學姊的教導由撫觸療法中手部的柔軟動作，再帶到肢體的放鬆。

5、工作坊中學姐示範隨著音樂擺動

以舞蹈表達內心感覺。當我自己上場時，心生第一念:怎麼動?我想是因著對這團體的信任及安全感，自己居然可以在眾人前面隨樂起舞，(哇!人生第一次的獨舞耶!):放開心，放鬆身，雙手律動由點的上下，左右擺動，漸漸如在溪水般暢游、如螺旋的轉動著身軀，內在的感動就在音樂引導中帶著肢體舒展舞動。跳完後分享著我舞動的是:敞開心接收大地母親的愉悅感覺，接納自然的滋養。好特殊的感受!那是音樂、身體與大自然的結合之美!原始人類感動於自然的手舞足蹈也是如此吧!想起自己偏愛的非洲音樂、瑪雅旋律，原來是來自於喜愛與大地的連結。

6、工作坊提供許多很有幫助的講義

一張張都是用心與愛心的堆疊，很快把我對研究所論文的焦慮降低、鬆綁了。最感動的是妙妙學姊的課堂中的言教及身教，這是最棒最有深度的教材!妙妙學姊:謝謝您!愛您呦!

7、奇妙溫馨令人難忘感動的經歷。

很慶幸自己走入生命故事工作坊教室向妙玲學姐老師學習。活潑開朗熱情有活力的講授帶動大家參與教學活動,體驗印象深刻。活動進行中總會被有著魔

力的聲音吸引,疲憊的身體立即提振精神。

8、上課的方式非常活潑生動

年輕振奮的心在一次次的活動帶動下被激發,您勤加用心的陪伴我們,每次課堂上準備的教材與內容都令我很喜歡,並且能與內心情感連結相呼應,引發後續迴圈效應,對我的幫助很大。能體會您一次次的在喚起我們與身體及內在真正的自己連結對話及瞭解。

9、理解自我敘說研究或敘事療癒的意義與內容

目前自己知道研究論文想選自我敘說研究方式,也開始不會排斥論文這件事,會嘗試理解練習。這也是因為您的引導,在此非常感謝您。感恩有此機緣認識您,希望能與您有一起喝咖啡共餐的機會。

10、敘事工作坊~心得『探索之旅』

從未參加過工作坊的我,帶著好奇的心情,以及一篇關於成長過程中的「自己」,來到諮商輔導室,開啟了我的『探索之旅』。透過詩、文的分享,約略的介紹了自己,也認識對方(參與的人)。我選了席慕蓉的詩《一棵開花的樹》,詩中「如何讓你遇見我,在我最美麗的時刻。為這,我已在佛前求了五百年,求佛讓我們結一段塵緣。」這些句子恰似我與父母相遇的緣份。謝謝妙妙老師暖心的回饋「無論是男兒命、女兒身,還是駱駝漫漫的承載,這一路走來是豐盛而淬鍊的回甘啊!」我喜歡「回甘」這個說法,生命中任何的遇見,都是「回甘」前的醞釀。

11、記憶中,印象深刻又具有意義的歌曲,我選了許景淳的「玫瑰人生」,歌詞

中「該你多少在前世,如何還得清.....。你又是該我什麼,在某一段前世裡.....只要你將該我的還給我,我也以最熾熱的還給你,此情不渝。」讓我想起我與父母之間的種種。有人說「若不相欠,今生不見」,我不喜歡「還債」這個說法,我喜歡用「報恩」來代替。今世的相見,是宿世求來的,我很珍惜。

12、角色樹的著色及訴說,讓我意外的發現,兒時受寵的同時,有人(姊姊)是被冷落、不開心的;積極向上榮耀父母的同時,也希望有人了解、支持、有個支撐;

旅程中,如果有能力,也能拉別人一把,給對方向上的力量;到了這個年紀,希望能盪著鞦韆自在的過日子。這些全不在預料之中,卻是很開心的發現。

13、身體的按摩、筋絡的調理、肢體的律動,在放鬆身體的過程中,心也放鬆

了。解構身體的同時,心也不設防了。同學相互按摩、肢體接觸的過程中,服務了別人,也貼近了自己。

- 14、尤其是非洲鼓的引導下,跟著節奏的律動,打開了身體的記憶,當音樂停止,用意念及想像舞動身體,音樂的引導不見了,但限制也不見了。擺脫框架後的身體,感覺更沒有拘束、更能跟環境融合,被芎蒼所擁抱。很奇妙的感覺。身體鬆了,心也鬆了。
- 15、工作坊的學習歷程讓生命中的經歷一一浮現,故事也一一呈現。就著軌跡、脈絡,細細的數、慢慢的說。在訴說的過程中咀嚼人生的經驗,反思過程中的偶然與應然、對錯與功過,在解構中重新建構生命的意義與價值,重塑一個全新的自我。很棒的學習經驗,很奇妙的探索過程,從未有過的全新體驗,謝謝妙妙老師的引導,也謝謝自己大膽的參與,由衷感謝。

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),因此,只能於課程結束拍攝,錯過了許多珍貴而美好的感動時刻畫面甚是可惜。感動與感謝學員投入的熱情與認真;學員們常是在多種任務中、校務會議活動中忙碌著,有的還需要趕下山接孩子,有時學校並沒有修課,學員也依然搭車、開車從很遠的居處上山來參與工作坊。時間雖短暫卻能感受學員之間團體動力的形成,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,他們為自己的學習與生命開展出新的想法與信心。更對於自己的生命與中高齡後的生涯做出更豐沛的行動實踐。

在此行實習的助緣是幫助我有機會回到法鼓文理學院將大普化、大關懷、大教育的人間心願落實的契機,學校的師長們及學務長蕭老師的支持、諮輔中心主任溫老師及專業督導郭老師的信任。

整個實習過程中,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指導,幫助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,真的要非常感謝資深心理師徐老師,他的細緻協助與關懷,讓我能安定身心且專業地將工作坊順利進行與開展。對於這一年的兼職實習,實習生暨校友的妙聆深深感激感恩法鼓文理學院所有一切相遇的緣分~~~。