

【112 學年度第 1 學期 生活敘事書寫練功坊】成果表

講 師 實習心理師蕭妙羚

課程名稱 生活敘事書寫練功坊

辦理日期 2023/11/15-2023/12/27，共辦理 4 次。

辦理時間 13:00~16:30，3.5 小時(多數會延長時間)

辦理地點 諮商輔導暨校友聯絡中心團體輔導室

對 象 本校學生

參加人次 共 20 人次(5 人)

課程目標 透過有效的敘事學習地圖，將敘說、寫作、繪畫、人偶與個人生命連結，每一次搭配活動、協作練習與自我生命及傾聽他者相互創作的微妙關係，建立敘事書寫的邏輯、研究者、觀察者等多角度思路，藉團體動力成為同儕共學的支持，促進其作為一位研究生的信心與自我成長。

實作紀錄摘錄(由課程同學彼此互相拍攝)依照每一堂課程依序

一、時間軸裡的扮相、隱喻之力(詩歌、角色敘事)



二、多角驗證(認知鬆動)、影音裡的含金量(心理傳播)/(廣告敘事、社會敘事、身體敘事)；透過音樂、詞曲、以及身體覺受，嘗試表達內在的情感、想法。





三、屬於個人的敘事地圖:獨特的生命，就會有各自風格，包括論文敘事的研究

更是如此，生命故事與自我敘事是有結構、有脈絡、有次第的；也

可以有屬於自己的創作書寫風格，因此，讓同學在循序漸進中，找

出與自己更相映的表達，是促進自我的探索有熱情的起點。



四、學員課後回饋:請參與練功坊後的反思書寫，以下節錄學員回函，簡述之

敘事工作坊心得

收件匣



特別教育系教育碩士學位課程2021A

2023年12月27日 週三 下午6:59



寄給我

妙齡老師好，

這四次工作坊收穫良多，以下是四次活動滿滿的記憶：

第一次工作坊：以命名主題、喜歡的電影的名稱及生命重要事件的命名，來學習命名及開展對故事輪廓的想像。

第二次工作坊：以寫詩、自己的位置及家庭系統排列，來明白自己現在的位置以不同視角看自己及他者，注入生命的美；老師分享自己論文詩的段落分享。

第三次工作坊：以動人廣告及社會事件以研究者的視角，去看看你對動人故事及社會事件故事的挑選、剖析及回饋。

第四次工作坊：對音樂反差的挑選，音樂、身體和人的連結和音樂一同舞動；用圍巾做圖，將我帶入故事及和團體的連結；以瑞士按摩法放鬆全身，以海綿面模神奇的放鬆臉部肌膚；瞭解自己身體那部分需要照顧，舞動身體照顧及碰觸它；分享挑選論文的前言、摘要及標題的選擇和自己相應的參考。今天的身體舞動及按摩真的神奇的照顧到自己，全身神奇的放鬆了，有放鬆的自己方能和自己的故事做美與感動的觸動，感動已心，方能有心連結。

謝謝妙齡老師這四次的敘練工作坊的用心及教學，你的用心、活力、笑容，感染我心，注入暖暖的力量，相信這力量能讓身體記憶，用心感受自己的生命故事，用文字刻畫出脈絡中的力量。謝謝您。

祝頌 合十

Best Regards,
Cindy Lin



特別教育系教育碩士學位課程2021A

2023年12月28日 週四 上午9:58



寄給我

我的心，曾經是外在且奔放的，
只因框框架架而侷限住了。

這四堂敘事書寫練功坊，

一次又一次地拆解框架，

為自己作詩，

從詩中看見一生經歷的事，

其實也只不過是過眼雲煙，發生過了。

象徵自己的歌，

青春歲月的夢田，刻印在無盡的歲月中，有夢最美；

半百再聽的妻後，寫出對家人的關心，深且濃的愛。

動容的社會事件，

我下了生命盡在不言中的標題；反思：如果生命本該如此繼續，我是否有放下的勇氣、真實看見眼前當下自己的狀態及親人的狀態，接受彼此都能繼續下去的方法，適時求援，讓生命能有自己的出口。

有感廣告影音，

我下的標題是：為了父親的遺物，我重新看見生命的曙光；反思：為了有穩定且有品質的生活，常會忽略了身邊真正重要的人與事，直到...父親過世，雖然是去追尋父親遺言中一無價的寶藏，但也在尋覓的過程中，體會及發現到更真實的東西—自己及親人。

最後的音樂舞蹈中，身體隨著音樂起舞，用全然的身體去感受音樂的樂符，與之起舞，空間中只有音樂、身體、絲巾，舞動再舞動，渾然忘我！是一種全然的身體覺受。

四堂課下來，我確實學到許多，但最可貴的是，在妙齡的引導下，我釐清自己是對寫論文沒有自信，而不是對自己沒有信心，重新找回了寫論文的勇氣，這件事，對目前的我非常重要，讓我能有再啟動寫論文的動機及勇氣，可以一步一步地朝著前方邁進，這是我對這堂課最為感激及感動的地方，謝謝您~！

祝福您~

平安順心



特別教育系教育碩士學位課程2021A

2023年12月28日 週四 下午5:16



寄給我

妙妙好：

感謝妙妙的帶領，維置的心得如下，敬祝幸福美滿。

這次參加敘事練功坊的原因是，在學校我沒有修以敘事為主的課程，論文的研究方法也不打算以敘事為主，所以想趁此機會在週三下午體驗看看。

謝謝妙妙為我們打開了敘事的大門，讓我看見了不同的風景，以前也有接觸過敘事相關課程、書籍，但這一次的機會中才體認到了敘事的包容萬象，包含了肢體、繪畫、文字、不同媒材、各種感官，書本、電影、廣告或新聞事件也都可以成為素材。

之後仍然不會以敘事為方向，但對他人的故事感興趣，所以學習過程中受到的啟發，都可能成為寫作的養分，讓文字更多元飽滿。

謝謝妙妙，謝謝大家。

妙~



這封信是給我的嗎? 受你邀請! 2023/12/28

2023年12月28日 週四 下午10:51 ☆

生命敘事工作坊課後心得感想:
每次上課前期待又雀躍的心情走入教室, 卻也是帶著開放輕輕自在的態度準備接受老師給予的教材內容, 並能認真投入課堂上的活動。
因為老師活潑生動多元互動的教學方式, 總能吸引我的眼光與注意力; 重視體驗學習過程, 使我容易理解領悟, 對於生命敘事的寫作不再害怕並願意嘗試。
謝謝妙齡學長的不吝指導, 積極熱情遇到的引導教學, 親切溫暖的態度讓人樂於親近, 收到很好的生命敘事寫作知能學習效果。
非常感謝能有參加學習的機會。

學生
這封信敬上

<p>致生活敘事書寫練功坊: 2024/1/2</p> <p>感恩 2023 有聰慧的您教導! 感謝練功坊武林秘笈相傳授!</p>	<p>善語代替評價, 用心不用力。 觀點宜多元, 是非可溫柔! 微觀! 巨觀! 宏觀!</p>
<p>11/15 打開心--看看生命, 提起耳--聽聽弦外之音, 落筆標記重要階段, 在點、點之間串起線, 是微笑曲線? 還是螺旋向上攀升? 生命若是一本書, 想如何為之命名? 《見自己、見眾生、見天地》是對目前生命的期許!</p>	<p>Ps: 「我們了解到更深的層面, 不是發生了甚麼事情, 而是我們如何回應發生的事情, 決定了我們存在的本質。 生命在世界上發生, 但我們對於它的經驗發生在我們的意識中。 我們生命(人際關係、工作、事件)的品質, 實際上是每一刻我們對於自己內在經驗的品質。」...Avalon</p>
<p>11/22 選一首歌, 哼唱加紀錄, 歌不只是歌, 投射的意--心之音。 隱喻的力--識之欲。 生命詩歌蘊意而出!</p>	<p>12/27 超級宇宙柔軟手, 撫慰疲憊學妹身, 靈動身體, 鬆動心識。 妙妙說: 忙自己有意思, 忙他人有意義!</p>
<p>12/20 社會 vs 廣告 vs 自我 廣告--物--人 社會--事--人 敘事--歷程--自我 傳遞的是信念, 是價值觀, 但, 真的是這樣嗎? 善語代替評價, 用心不用力。</p>	<p>武術: 練武不練功, 到老一場空。 論文: 敘事不在事, 心為筆墨王。 心得: 善解溫柔心, 最棒是妙妙。 (愛妳! 啾咪!)</p>

五、帶領人的反思與收穫

感動與感謝每一位學員熱情認真投入, 將 8 次內容濃縮在 4 次的練功坊, 對體力與學習都是挑戰, 學員卻能如此全心全意聆聽彼此、更不斷創造驚喜與發揮各自的潛能, 在互助支持的氛圍中, 整體的交流與心流不斷發酵出各自表達與敘事書寫的興趣與信心, 更各自開展出具體實踐行動, 真的很感動。而此工作坊得以順利進行, 是偉玲老師給予多面向的信任支持, 無論是對學生的理解、推廣招募等各種細節都很用心協助我, 讓我能精準效率地執行練功坊內容, 帶領學員們找回學習與探索生命的熱情。

諮輔志工/實習心理師 妙齡恭敬合十 2024/1/16