

## 112 學年度第 2 學期 諮商輔導暨校友聯絡中心

### 心園丁計畫

課程：心園丁養成計畫

心園丁養成計畫緣起：很多時候，我們會失落、糾結、悲傷、迷惘、憤怒、情緒難以排解，又無法適時找到合適的人傾訴；若能學會一點點心靈陪伴技巧知能，讓偶有的風雨轉晴空，輕盈自他，不用積累壓抑、委屈，可以安頓身心、自助也助人。這幾堂心園丁課程內容，以體驗式為主，讓心園丁為自己與校園帶來更多愛與善的漣漪。

時間：2024 年 3 月 20 日至 5 月 22 日 星期三 13:30~15:30 共計 6 次

地點：諮商輔導暨校友聯絡中心團體輔導室

目標：促進同儕共情互助之人文素養

對象：對陪伴知能有學習及實踐生命關懷的熱情

名額：6 至 7 名

帶領：張貴傑副教授、黃彥霖資深心理師、全職實習心理師蕭妙羚

~心園丁耕耘日~

日程	主題	實作內容	
1	3/20	我、我們：關係建立	故事:敘事/三角
2	4/17	傾聽：聲音的肌理	樂律:洞察/反映
3	4/24	向生命探問：反思書寫的日常生活實踐 工作坊(13:30~16:30)	張貴傑副教授 (GC203 大堂工作坊)
4	5/ 8	情緒與人際議題	黃彥霖資深心理師帶領
5	5/15	自殺防治	資深黃彥霖心理師帶領
6	5/22	身感：隱喻於身 耕耘交流	角色:外化/解構 心園丁展演