

112 學年度第 2 學期【向生命探問：反思書寫的日常生活實踐工作坊】

成果表

活動帶領人 張貴傑副教授(淡江大學教育學院教育心理與諮商所所長)

主 題 在相遇中療癒—敘事與行動探究初探工作坊

辦理日期 2024 年 4 月 24 日(星期三)

辦理時間 13:30~16:30 · 共 3 時

辦理地點 本校綜合大樓 GC203 大地板教室

對 象 本校學生

參加人數 32 人

課程目標 透過日常生活的所行所感，運用反思書寫的工具，讓生命的
意義自然浮現。

活動照片





回饋表統計結果(回收 17 份，有效問卷計 17 份)

共 17 人回饋

1. 我覺得本次工作坊的主題有對個人成長有助益。

非常同意 82.4%(14 人)；同意 11.8%(2 人)；無意見 5.9%(1 人)。

2. 工作坊設計的各單元活動多元、有趣。

非常同意 88.2%(15 人)；同意 11.8%(2 人)。

3. 整體的歷程連貫、流暢，且循序漸進。

非常同意 88.2%(15 人)；同意 11.8%(2 人)。

4. 我喜歡領導者帶活動的方式，以及與成員的互動。

非常同意 88.2%(15 人)；同意 11.8%(2 人)。

5. 本次工作坊開班的時間和單元次數非常適合。

非常同意 58.8%(10 人)；同意 23.5%(4 人)；無意見 17.6%(3 人)。

6. 在工作坊中，我感到安心與輕鬆，可以自由地分享。

非常同意 88.2%(15 人)；同意 5.9%(1 人)；無意見 5.9%(1 人)。

7. 我能投入工作坊中的活動，並真誠主動與他人互動。

非常同意 94.1%(16 人)；同意 5.9%(1 人)。

8. 成員間彼此合作且有高度凝聚力。

非常同意 58.8%(10 人)；同意 35.3%(6 人)；無意見 5.9%(1 人)。

9. 整體而言，我喜歡這次的工作坊。

非常同意 100%(17 人)。

10. 工作坊最大的收穫是？(16 則回應)

(1)學習了老師指導的更專業的概念；更可以協助需要幫助的人。

(2)在老師身上感受到對生命真誠的接納，在活動中可以更自然的呈現自己，沒有負擔和壓力。

(3)敘事及反思的意義和方式。

(4)讓自己的敘述書寫更深入，老師看完我們書寫後的文章所給的建議非常的有洞察力。

(5)釐清對敘事研究的誤解，也略略知道該從何下筆。

(6)更清晰敘事書寫對生命的再次成長是有力量的，且能對社會帶來影響力，個人即政治，老師打開了研究更大的視野，而且他的教學風範與生命故事分享，會觸動我更有行動力。

(7)上課老師的分享，及教導敘說的書寫重點，並指出大家書寫的方式及需要注意的地方，感恩博士。

(8)提醒我在 112 (上) 上《科技與自我覺察》的課程中，也有相關的處理人際關係方法。其中一個重要的建議是，在面對情境時不要急於陷入情緒或想法之中，而是要先觀察並意識身體的變化。

(9)學習新東西！

(10)5R！

(11)重新對敘說書寫有一個清晰的輪廓，可以深入了解後自己從中體會嘗試新的寫作方式！

(12)認識了貴傑老師。

(13)明白書寫的重要性，不僅限於生命敘事體，我們所做的每個書寫，每段經歷，每次選擇，都是生命敘事。

(14)反思 5R 促進覺觀，回溯個人生命流的悲愁裡加速轉換，由接受到自我消融。

(15)敘事書寫的觀念。

(16)自我描述的技巧，與勇於接受且表現自己內在的想法與情感。

11. 其他建議：(8 則回應)

(1)以工作坊的形式進行，更完整的體驗老師所要分享的日常書寫方法。

(2)一般來說是生命教育的學生會寫敘事論文，剛好這次的分組討論，我隔壁的同學是佛教學系學士學班同學，在小組討論的時候，會發現彼此程度有落差，沒有辦法深入討論。建議將課程按照科系來做區分，會幫助彼此震盪出更好的火花。

- (3)和學員互動時間可以略增。
- (4)非常感謝諮商輔導中心徐偉玲老師如此用心舉辦，讓我們有機會學習到更多元的知能。
- (5)謝謝，很棒的課程。一次性課程是體驗性，期待有連續性的課程。
- (6)希望能有機會針對不同的議題再上老師的課~
- (7)希望未來有一系列的課程，很喜歡這次課程安排。
- (8)工作坊的時間太短，可以是全天這樣對實務操作的練習可以更多元且具體的收穫。