

身心安頓：療癒書寫工作坊



生命的旅程中，你用什麼方式來面對自己？
在面對一個又一個關卡時，又怎麼陪伴自己呢？

在這個迷惘、卻急需找到自我生命價值的階段，
無需熟練的文字能力，只需一顆開放的心，
讓你在圖像以及文字的串連中，發現、並安頓自己！

帶領人：黃瓊箴 老師

（曾任東海大學諮商心理師、西苑國中代理輔導教師）

時間：2014/10/6（一）18：00～21：00

地點：好學堂（男生宿舍 19 棟）

報名網址：<http://active.thu.edu.tw/>

什麼是療癒書寫？

書寫是一種自我觀照及讓心思沉澱的方法，對於整理思維和安定情緒有很大的幫助。除了抒發情感，書寫也是與自我對話、探究內心世界的路徑。藉由書寫，能更深刻地了解自己的生命歷程，幫助個人從困惑、懷疑與痛苦中汲取力量並轉化為生命的養分。

主辦單位：東海大學學生諮商中心

