

輔導室與台東大學合作，結合東大高教深耕計畫，由東大心輔組張誠芳心理師帶領的團隊，來為高三 35 位學生進行一場「正念靜心 DIY 乾燥花燈」的自我療癒課程，讓高三考生們，在升學季裡繁忙的專長訓練及升學準備中，透過心理師引導，學習靜心紓壓，緩解升學壓力。

除了花燈 DIY 之外，東大並由實習心理師及體育系學長介紹台東大學校園環境、科系特色及相關助學措施，還分享他們個人在大學裡學習或轉換專業領域等生涯選擇經驗，提供學生不同的思考觀點，為就讀大學做準備。

活動過程中，學生由原本的浮躁、不感興趣、或對自己的手藝缺乏信心，慢慢地在組合花材時靜下心來，細細佈置，最後完成一個個獨一無二、充滿個人風格的作品，大家也體會到一次自我對話、自我覺察帶來的美妙感受。

「在做乾燥花的過程中靜下心，完成自己的作品對運動員來說是個不一樣的體驗，讓我們在這節課中學習安靜且耐心的做一件事，也是體育生應該要學會的一件事」
在做的過程也是我們跟自己的對話，剛開始很興奮很吵，但後面大家認真的時候是很安靜的想把自己的作品做好～ by 偉誠

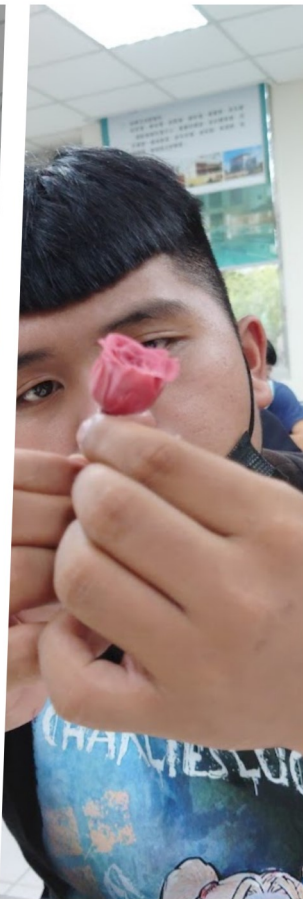
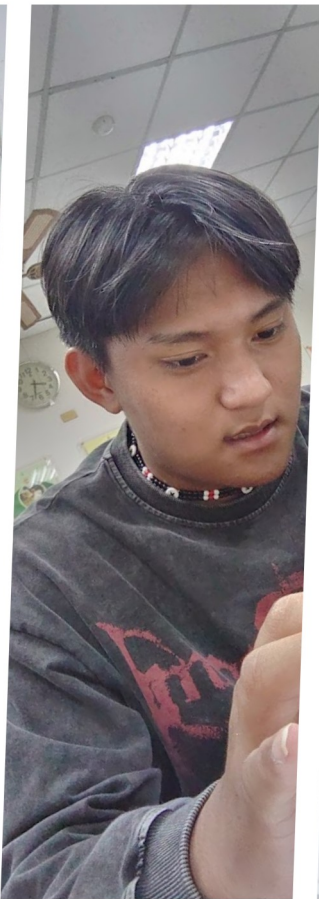
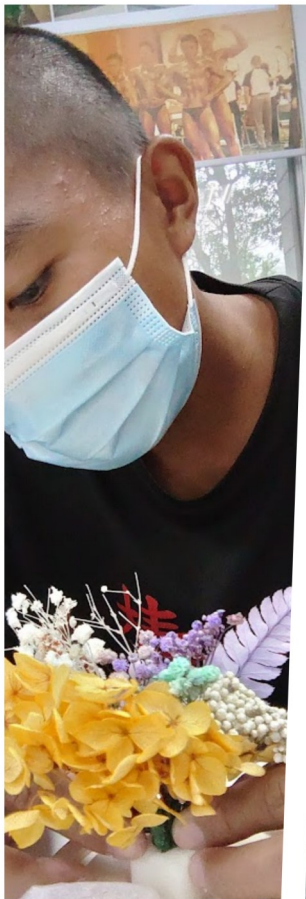
讓我更專心投入在主課程內如何去把東西做的好，夠專心就有好東西～ by 語恩

我們也是可以靜下心完成一件事，有自己的想法，總是覺得別人的比較漂亮，不用跟別人一樣做自己的就好了，畢竟每一個對美的定義不同。～ by 孫瑤

第一次做這個手作，讓自己靜下心，做屬於自己的乾燥花燈，是世界獨一無二的，沒有人跟你一樣，靜下心來真的可以讓自己思考很多問題，那個時候才是真正的自己，不用因為人而包裹自己。

～ by 高杰

我學習到如何專心尋找方法來製作東西，而不是覺得煩躁、不想找方法、覺得麻煩。～ by 祐辰



專注



個人限定



沉靜

