

國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：國立花蓮高農 112 學年度—這是甚麼!?情緒覺察探索團體

實施日期：112 年 10 月 25 日至 112 年 12 月 13 日



由國立東華大學諮臨系碩士班林立、蔡仁德實習心理師帶領。
成員於團體公約上簽名以表同意遵守。



成員在冥想之後，覺察情緒於身體上的流動與反應，並繪於學習單上。

國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：國立花蓮高農 112 學年度—這是甚麼!?情緒覺察探索團體

實施日期：112 年 10 月 25 日至 112 年 12 月 13 日



在辨識他人與自己對情緒的反應後，繪製憂慮樹以承接尚不被接受之情緒，同時外化情緒與賦能成員的自我接納。



頒發團體參與證書，並邀請成員與自己的作品、與團體進行合照。