

心柑



Sep. & Oct.

新北高中輔導刊物

生命教育- 〈心理敲敲畫〉— 傳畫療癒創作
〈說說心裡話〉— 傳畫療癒展覽

《藝術心的人》— 談青少年與藝術治療

生涯輔導- 【職涯達人講座】：
《我有病嗎？我有話要說！》
【職涯達人講座】：
《就算靠腰，人生還是要一直走下去》

〈心理敲敲畫〉－傳畫療癒創作 〈說說心裡話〉－傳畫療癒展覽



心理敲敲畫 - 傳畫療癒創作

你是否也有一些話想說，但卻難以用言語表達的經驗呢？那我們就一起來畫畫吧！

讓我們來一起完成一幅作品，「把希望、溫暖、祝福，把『畫』傳下去。」

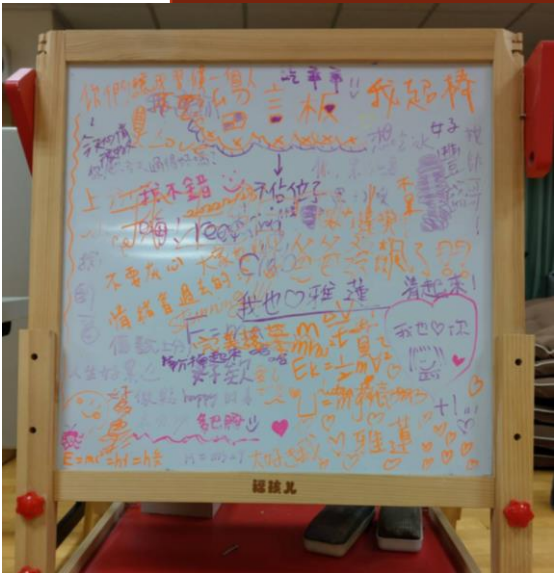




說說心裡畫 - 傳畫療癒展覽

看到最後大家一起創作的作品，你會有什麼樣的感覺與想法呢？

無論你有沒有參與創作，都歡迎你來和作品互動，
「把你想說的『話』傳下去」。



心理敲敲畫 說說心裡話



110學年度 生命教育系列活動

活動內容

藝術治療中的「繪畫」是一種簡單又療癒的塗鴉藝術，人人都能上手，透過各種表達性媒材，抒發心情、探索自我。傳畫與傳話的過程，為自己帶來更多自我覺察與內在對話，更能開始關心並陪伴身邊的朋友家人。

心理敲敲畫

你是否也有一些話想說，但卻難以用言語表達的經驗呢？
那我們一起來畫畫吧！
讓我們一起完成一幅作品，
「把希望、溫暖、祝福，把『畫』傳下去。」

說說心裡話

看到最後大家一起創作的作品，
你會有什麼樣的感覺與想法呢？
無論你有沒有參與創作，
都歡迎你來和作品互動，
「把你想說的『話』傳下去。」

藝術治療中的【傳畫】是一種簡單又療癒的塗鴉藝術，人人都能上手，透過各種表達性媒材，抒發心情、探索自我，傳畫與傳話的過程，帶來更多自我覺察與內在對話，更能夠開始關心與陪伴身邊的朋友家人。

《藝術心的人》

- 談青少年與藝術治療

蔡定洲 藝術治療師

當我們聽到「藝術」兩個字時，通常會覺得它高不可攀、難以接近，似乎知道它是些什麼，卻又說不出個所以然。在我的觀點裡面，藝術可以是任何型態，但卻不是任何東西都是藝術，塗鴉、攝影、動畫、大自然.....，都可以是藝術，藝術的產生取決於創作者或觀者是否具備「創作的意圖」及「創作的行為」。創作者用實際的行動創造出藝術品，觀者用眼睛將其記錄下來，這些都是創作行為，只要有其中一方發生，藝術品就會誕生。



而治療是一種從改變到復原的歷程，藝術治療也是，藝術治療的工作便是引導人們透過創作，從創作脈絡中看見自己的意圖並有所覺察，進而走向改變到復原之路。



〈藝術💖的人〉

——談青少年與藝術治療

主講人 蔡定洲 老師

臺北市立大學 視覺藝術學系碩士 藝術治療組

藝術 是什麼？
畫作、雕塑、建築、大自然的美景
它們是藝術嗎？

治療 是什麼？
物理治療、藥物治療、職能治療、心理治療
它們有什麼共通之處？

藝術治療 又是什麼？
讓我們一起來探索藝術治療與自己的關聯！

時間：

10/08 (五)

中午12:15-12:55

地點：

TED2教室

三期一樓第二間

110-1 生命教育講座

【職涯達人講座】

9月&10月輔導室辦理了好多職涯講座，
幫助同學瞭解各式各樣的職業，
快來看看同學的回饋！

我有病嗎？ 我有話要說！

羅明榮 諮商心理師

20327黃宥慈

透過講師清楚的講解，讓我知道原來心理系大學4年的課程中並不會碰到人群，而是會與數據和實驗相處4年。也說明如果要可以與他人相處的話，則是要讀諮商與輔導學系或是社工系。在這次的演講中講師不斷強調要跳脫社會給你的框架，並且在做任何事的時候都要有收穫，就好像是讀了大學科系後，讓你清楚的了解你不喜歡這個科系的內容，也是一種收穫和學習，因為你知道了什麼是你不喜歡的。我也在這次的演講中學習到了，只要你在某個領域是專業的就可以不用怕被AI取代，尤其是諮商輔導這一塊，因為在這過程中要與人建立連結，這是AI目前無法做到的。



網紅的美麗與哀愁- 就算“靠腰”， 人生還是要一直走下去

馬克 圖文作家

10430楊詠仔

演講中最讓我印象深刻的一句話就是：「突破固有的思維就是創意。而這份創意，就是你和別人的區隔，你的市場。」我曾經認為，臺灣的藝術創作人才已經近乎飽和，但馬克老師用這句話點醒了我。就如同世界上不會有兩個完全相同的人，每個人的想法都是獨一無二且珍貴的！



11420王嫻嫻

我會去聽這個講座是因為我知道這個圖文創作作家馬克，然後就抱著滿滿的好奇心去了，因為我想知道，到底怎麼樣才能無時無刻擁有滿滿的創意與發想，畢竟是圖文創作作家，需要同時具有創意的繪圖能力，以及隨時充滿幽默感的文字，我想這並不是單單坐著靈感就會自己來的吧！馬克在演講裡有提到，要在日常就將一些小小的靈感碎片收集起來，藉由這些看似不相干的小碎片就能綜合出很多靈感，「將不同的一相加在一起。」在馬克的演講裡我最喜歡的是「不要用習慣想事情，打敗大部分人很容易，應該要有不同的思考方向，往錯的方向想，往反方向想。」我們常常會用慣性想事情這樣就很難有讓人「意想不到」的感覺，也往往很難有不同的創意和發想，就容易被時代給淘汰掉。聽完這個講座，我認為我可以試著換點不同的思考角度，多一點創意和發想，或許也能激發出一些讓人「意想不到」的。