



## 電子報專欄

## 快訊 【校園焦點】「高齡與健康整合研究中心」開幕典禮

## 回 山腰部落格

- > 本期摘要
- > 校園焦點
- > 陽明訊息
- > 行政會報
- > 課輔部落格
- > 捐款芳名錄

## 副刊專欄

- > 山腰部落格
- > 山腰電影院
- > 閱讀旅行

## 相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

## 【3月慶典-陽明豆逗節：心聲,新生】

初春是萬物甦醒季節，在經歷嚴寒的冬天後，陽明人也即將進入新學期的挑戰。而在本學期初心理諮詢中心推出的「陽明豆逗節」已經展開，目前舉辦到第五屆，每年選在植樹節當週舉辦，其涵義為期許陽明人具有豆子發芽的生命力，未來不管到了哪裡，都能像一顆種子，懷抱對生命的熱情、將陽明的精神發揚出去。今年的主題「心聲,新生」，強調個人如何學習與自己共處，以過往的生命經驗為媒材，不管是曾有的挫折、經歷過的歡愉，都能透過豆逗節的活動來自我回顧，只要你願意給自己機會，就能好好傾聽自我內在深處的「心聲」、重新詮釋生命意義的「新生」。

今年的豆逗節在心理諮詢中心老師們的協助及山腰義工的規劃下，設計了一系列有趣、新鮮，又貼心、近心的活動。除了開幕、閉幕的熱舞表演之外，還有完成活動式的任務及擺攤創作。諮詢中心更是提供了豐富的獎品及閉幕餐會來邀請所有的陽明人一同慶祝屬於陽明的慶典。



## 開幕 3/9(一)

## 義工團精彩表演

12:00~13:00

## HIKER心任務 3/2~3/11

5種全新體驗讓你一次  
搞懂心裡的聲音  
你還在等什麼?  
"HIKER心任務"活動網頁

## 明信片-擲未來 3/9~3/11

選張喜歡的明信片，寫  
對未來自己的鼓勵吧！

12:00~13:00

## 心新罐 3/9~3/11

快來發揮創意，設計個  
專屬自己心聲的罐子！

12:00~13:00

## 新生命-吶喊 3/9~3/11

寫下心中覺得“新生命”的  
最佳代名詞  
或抒發自己的心聲  
並製作再生紙~

12:00~13:00

## 閉幕餐會 3/12(四)

表演藝術社精采演出

12:00~13:00

## 1. 參與豆逗節攤位

集滿3個章，即可憑集點卡

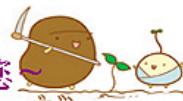
## 2. 參加 HIKER心任務

達積分20以上，即可憑證明

104/3/9(一)~104/3/12(四) 音前廣場

~心理諮詢中心，邀請您~

入場參加閉幕餐會



活動內容

豆逗節首先以「嗨客心任務」拉開序幕，讓參與者在為期十天的時間限制中完成五項抒發內在聲音的任務，包含：透過牌卡及自我生命故事的分享、藉由書寫作畫描述對諮詢中心的印象、放聲高喊

潛藏於內的心聲、為自己的夢想列出執行計畫。參與者能藉由任務的參與更加熟識心理諮商中心外，也能更貼近自己、了解自己要什麼。



在創作活動中透過定點式的擺攤，吸引參加者在活動當週中午來到音前廣場，既能體驗「明信片」、「再生紙」、「心新罐」的創作，也能於完成作品後在豆子集點卡上蓋章，等到蒐集完三個攤位的點數，就能憑卡參加閉幕餐會。而這三個攤位各有特色，每一個都不容錯過：

#### 1. 時空明信片-【擲未來】

人總是容易回憶過去、後悔過往，但卻是無法改變發生過的經歷，現在讓我們開始看向未來。參與者挑選富有山腰特色的明信片後，寫下對一年後、兩年後、三年後自己的期許及鼓勵，山腰會在參與者所指定的時間將明信片寄出，也將當下所獲得的感動延續到未來。

#### 2. 再生紙創作-【新生命-吶喊】

新的一年、新的學期、新的一天，都是全新的開始，讓我們為自己新的未來提出期望與願景。參與者透過指導自行創作再生紙，並將充滿希望及夢想的話語寫在再生紙上，一張懸掛在攤位的吶喊繩上，一張由參與者自行帶回，象徵著重生與心願的萌芽。

#### 3. 豆豆傳心-【心新罐】

你還記得自己最初的勇氣、單純的初衷嗎？現在讓我們再次回歸到最原始的自我。參與者可自行挑選所需的材料及有不同含意的豆子，進行心新罐的裝飾後，在紙片中寫下代表自己的隻字片語並放進心新罐，最後將此富含心意的罐子送給自己。

心理諮商中心希望透過每年「陽明豆逗節」的舉行，傳遞「關懷生命」的意涵，也期望藉由活動的參與，讓所有陽明人建立起對陽明的認同感，讓人一提到「豆逗節」就想到「陽明」，而每到三月大家都能共同享受這個屬於我們的慶典。

<文、圖 / 曾珮珺實習諮商心理師>

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有・未經同意・請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁賡義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：方諾妃 網頁維護：凱笛資訊

