



第 79 期

94年03月15日 ~ 30日

本期發稿日：94/03/31

下期截稿日：94/04/13

[陽明焦點新聞](#)
[行政會報摘要](#)
[各處室訊息](#)
[院系所傳真](#)
[社團動態](#)
[陽明人](#)
[自然誌](#)
[校園之美](#)
[校史照片展覽](#)
[編輯報告](#)

發行人：吳妍華

總編輯：高毓儒

執行編輯：錢珏珩

網頁設計：賴彥甫

陽明焦點新聞

「音樂之旅—自我成長工作坊」活動報導

有人說音樂是聲音另一種的呈現方式，也是作曲者內在情感與思緒的流動。

對你來說，音樂有時只是生活中背景，有時也會是牽動內在情感的弦。



每個學期山腰上的家都會為陽明人精心規劃二至三個工作坊，熱門熟路的學生還會在開學初就迫不及待到山腰拿愛相隨，把自己的充電時間留下來。這學期的主題是音樂之旅(3/12-13)和傾聽自然(4/9)，都非常難得的邀請到大師級的人物！

山腰在94年3月12-13日舉行二天的「音樂之旅—自我成長工作坊」，兩天的活動中透過音樂的帶領、引導想像、肢體律動與即興創作等課程，協助十多位夥伴進入個人內心世界，並在潛意識的旅程中對自我與人際關係有所領悟與成長。

從自己和團體與音樂的接觸中，或者時而以個人、時而與小團體合作的方式來敲打彈奏各式的樂器，成員們大都對音樂有跟以往不同的體驗；藉著聆聽音樂再配合以音樂基調，即使是一顆小小的網球，也能讓自己有全然的放鬆和肆放的舒服。你一定有一段屬於自己最喜愛的音樂或是一首意義特別的歌，它代表自己生命中最獨特的某一個時期、某一個人、或者就是一種無法用語言文字所表達出來的一種感覺，以另一種平常很少用的方式來貼近自己、靠近別人，正是音樂帶給生命多姿多彩的元素。

[特別報導]



◎大學報

◎高教簡訊

◎教育部電子報

◎國衛院電子報

參加團體最棒的地方在於透過自己的開放與夥伴們的分
享，我們學習更覺察自己的狀態和看到在關係中的自己，這
樣的時間和空間是值得我們在忙碌緊湊的生活裡為自己體貼
的空出來的，下次歡迎你也一起來為自己照顧自己，不如就
從4月9日「傾聽自然」開始吧！



(心理諮商中心 / 提供)

[回《陽明焦點新聞》](#)

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [上期電子報](#) [回電子報首頁](#)