

# 自我探索與生命回顧

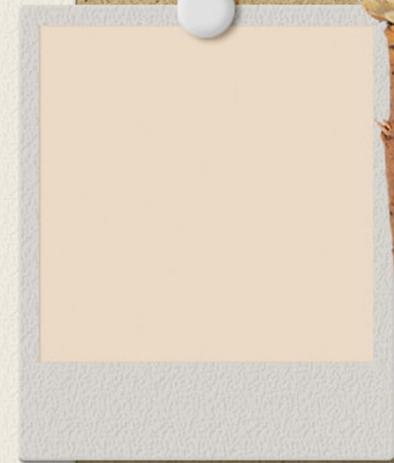
講者：張仁典

與談人  
黃思宇

與談人  
吳芸真

## 博宇·願景

博宇·願景秉持「胸懷廣博，心念寰宇」之信念，致力於推展兒童及青少年教育。陪伴兒少「認識自己、接納自己；認識他人、接納他人；認識世界，在世界上找到屬於自己的位置，過健康、快樂、有意義的人生」，成為關懷世界、具國際視野，對社會有所貢獻的公民。



PANTONE 108 C

表達性藝術治療之影像與書寫  
運用在自我關照上

日期-112年07月29號

地點-台北市和平實驗小學

虎尾國中/專任輔導教師  
育達科技大學/社工系/兼  
任講師

諮商心理師(諮心字第4781號)

國立中正大學-犯罪防治博士班

張仁典老師





# 我是張仁典

雲林縣立虎尾國中/專任輔導教師  
育達科技大學/社工系兼任講師(社會團體工作/兒童與青少年社會工作/多元取向助人技巧/諮商理論與實務/社會心理學/會談技巧)

- 教育部/大專院校合格部定講師(講字第145614號)
- 苗栗地方法院/程序監理人
- 台灣更生保護會苗栗分會/接案心理師/外聘督導
- 社團法人雲林縣觀護協會-毒品與曝險少年案件接案心理師
- 社團法人金門縣康復之友協會/外聘督導
- 法務部矯正署/雲林第二監獄彩虹班-接案心理師
- 法務部矯正署/雲林少年觀護所-接案心理師
- 雲林縣少年輔導委員會/少年隊-少年案件審議委員

## 專長

- 青少年諮商、親職教育、表達性藝術治療、團體諮商、自殺防治/危機處理、團體探索體驗教育

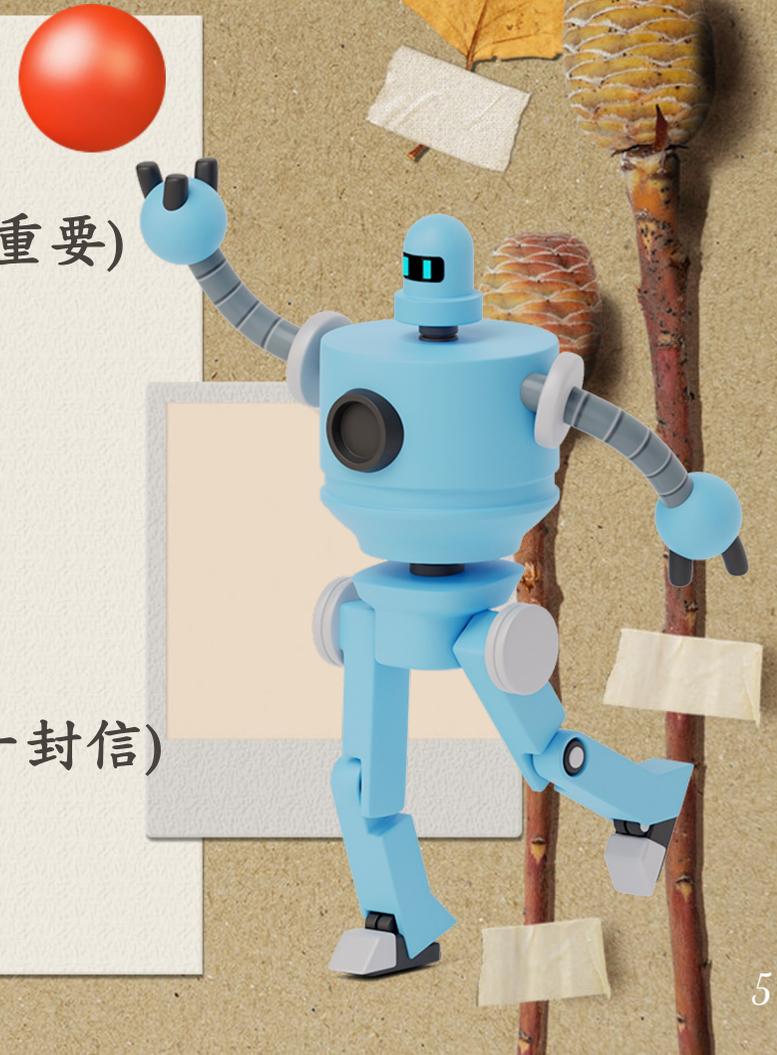
## 學歷

國立中正大學/犯罪防治博士班  
國立嘉義大學/輔導與諮商研究所畢  
中華民國高考及格/諮商心理師(諮心字第4781號)  
雲府衛諮商執字第1091110317號  
107/108年全國中輟輔導績優學校與人員  
110年雲林縣友善校園優秀輔導人員獎



## 3小時課程歷程規劃

- 1.邀請您說說今天為何想來?(你的感受相當重要)
- 2.愛自己!能擁抱過去的傷痛與失落
- 3.攝影運用在表達性藝術治療上
- 4.呼吸空間-自我深呼吸練習/自由創作
- 5.影像瞬間回憶經驗卡介紹
- 6.現場挑選圖卡工具媒材進行回憶與發現
- 7.運用圖卡進行書寫(寫給自我過去或未來一封信)
- 8.引導與祝福結束



# 當了00角色後~有時候你...

都是因為我，孩子才會變成不小心生病..

✓假如自己有顧好小孩，那就不會造成家人的困擾了

✓目前的我，真的有人願意來愛我嗎？我真的值得被愛嗎？

✓我不能哭、不能向別人低頭，這是失敗者才有的表現，

我

能夠依靠的只有自己

✓我知道我該好好活著、大家也都說要多想想身邊那些愛

我

的人，但我就是辦不到

✓我知道凡事不可能做到百分之百，但我還是覺得自己做得

得

不夠好、不夠完美

✓對不起，都是我的錯，對不起對不起對不起對不起對不



## 情緒加蓋與情緒隔離

很多時候，我們會出現許多無法理解的情緒，但我們總是選擇將它們壓抑至心底，以為只要假裝沒這件事就好了，殊不知這些滿載的情緒總有一天會潰堤……



## 育兒與伴侶間的情緒壓力

被壓抑的情緒永遠不會消亡，  
它們此時被活埋，往後就會  
以最糟糕的方式爆發



## 00角色的情緒感受經驗

「情緒」！

我們的身體對生活環境、日常事件及我們的主觀性所作出的反應，不僅反映出我們的為人處事，也表達了我們的感受。



# 如何更接納與愛自己

1. 覺察並記下一天裡讓你產生罪惡感的主要原因，觀察哪些生活事件影響你最大，並接受在某些情況下，你可能已經太過嚴苛地評價自己。



## 接納多重角色中的不完美

- x 2. 列一份清單，列出你從過去至今擔任多重角色位置的你，較為嚴重的失敗或錯誤，用零分到五分來為這份清單上的每一個事件打分數。



3. 觀察一件最近擔任  
媽媽及多種角色沒有  
被理解或是被肯定認  
同的事件上。承認現  
在已無法改變結果，  
罪惡感也無助於現狀、  
無法讓你成長——它  
會阻止你前進，因此  
需要處理和消除。



PANTONE 108 C

# 回到自我的身上 觀照自我

4. 問自己以下這個大膽的問題，  
幫助你回到當下：我一直活  
在過去的罪惡感中，這讓我  
失去了什麼？



# 回到自我的身上 觀照自我

PANTONE 108 C

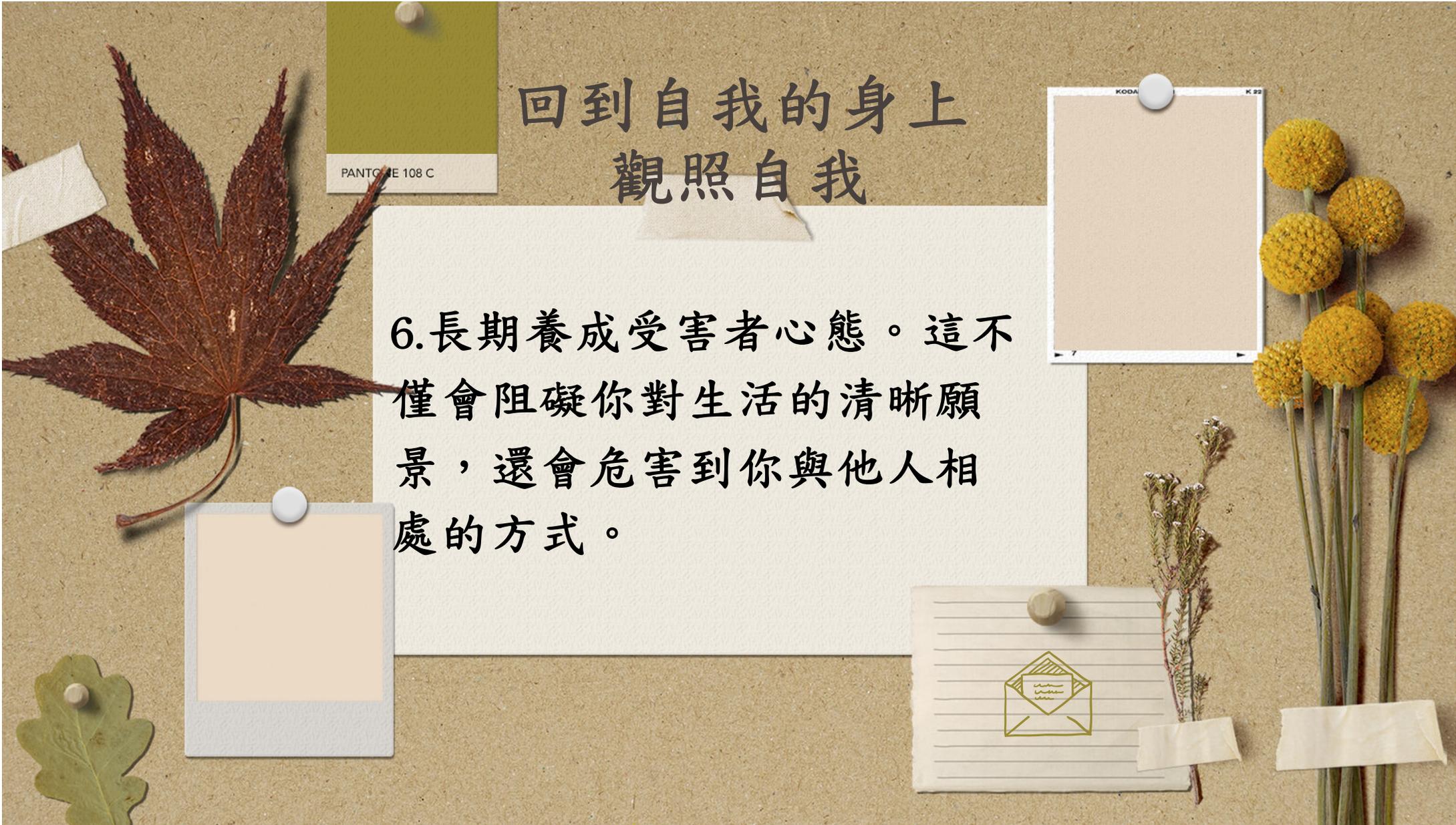


5. 學會愛自己。陷在罪惡感中的人看不到自己的優勢和才華，而且會變得盲目，只能看見自身的侷限或缺陷，因為他們的感知能力已經被罪惡感扭曲了！



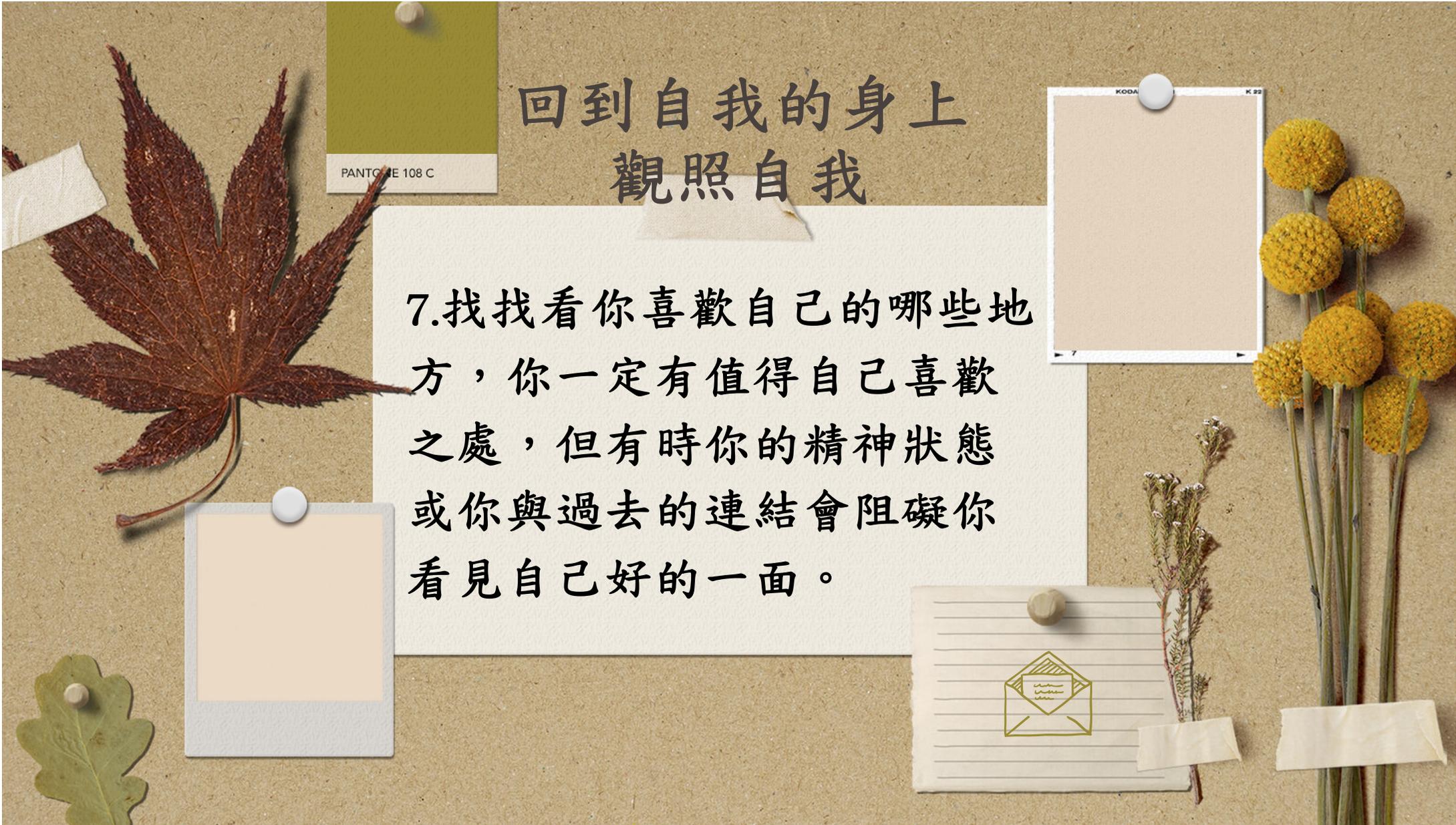
# 回到自我的身上 觀照自我

6. 長期養成受害者心態。這不僅會阻礙你對生活的清晰願景，還會危害到你與他人相處的方式。



# 回到自我的身上 觀照自我

7. 找找看你喜歡自己的哪些地方，你一定有值得自己喜歡之處，但有時你的精神狀態或你與過去的連結會阻礙你看見自己好的一面。



# 愛!其實離你不遠



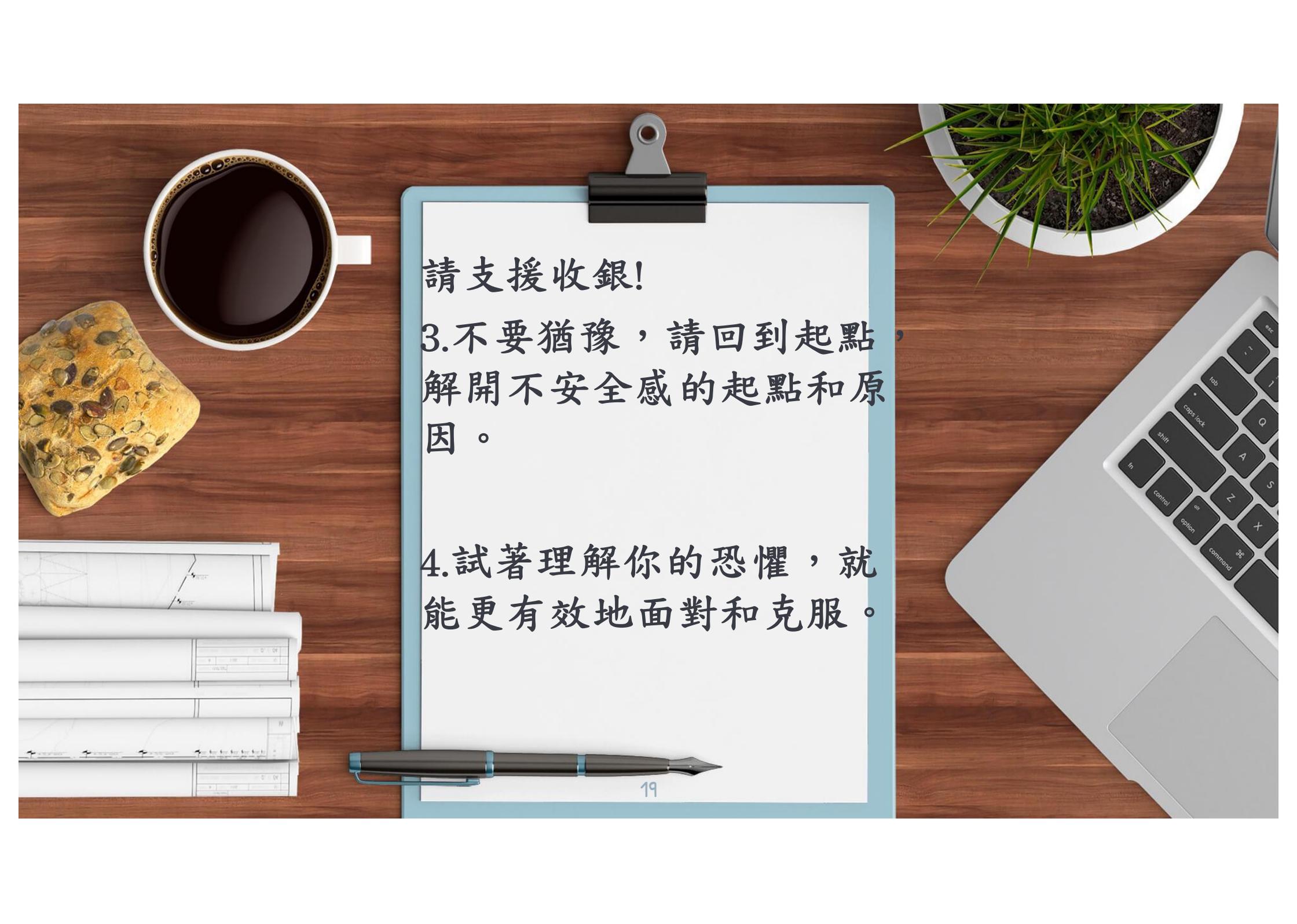
## 8.關注你的經驗感受。

想想你何以如此對自己如此苛刻，究竟是因為外界強加給你的種種，還是因為你選擇在目前家庭婚姻育兒中承擔這些要求？



# 請支援收銀!

1. 學會辨別這些情緒。要有所覺察，不要去隱藏或壓抑。
2. 感受恐懼，並向前邁出一步，恐懼就有機會被克服。



請支援收銀!

3.不要猶豫，請回到起點，  
解開不安全感的起點和原因。

4.試著理解你的恐懼，就  
能更有效地面對和克服。

## 一個夠好就好的00角色

5.恐懼會一直存在，因此要練習當個夠好就好的媽媽，找到自我接受的出路，走出造成痛苦的思考循環。恐懼就像個可怕的騙子，總是能把現實描繪得比實際更糟糕。

6.相信你自己。你對自己的認知能幫助你讓大腦發揮最大效能，一步一步慢慢的前進。

沒有對與錯!  
你自己認為合適的,就是最好的方法



8.訓練你的內在聲音。請避免有害身心的思想，因為這些想法會將你再次帶入焦慮的危機中，或者放大你的恐懼。

9.注意營養均衡。例如，血糖過低會讓你感到極度不安，並引發你的恐懼，而且也要盡量避免咖啡因和酒精。

## 從停下腳步下重新觀看-全職媽媽的角色

### 10. 休息!

缺乏睡眠會使我們更容易受到恐懼的傷害，並使我們誤以為現實比實際情況更具有威脅性。



## 藝術現場創意模式與體驗

### 藝術活動刺激腦部作用

- **藝術**是一種自然的感覺表達模式，因為其包含觸摸、聞嗅及隨著經驗而有其他的感覺。
- 繪畫及其他藝術活動帶動了感覺記憶的表達。



# 現場運用照片影像與書寫結合

- 現場即時體驗與非語言動作表達
- 照片本身就是一種敘說與表達的形式
- 圖像可以表達、宣泄、釋放壓力的
- 藝術具體可見，透過觸摸、觀看等感覺動作，來比較自己與他人的相同與相異
- 透過對作品的掌控與支配，找回自我主控能力
- 藝術是一種隱喻(metaphor)可以投射內在情緒
- 象徵性描述(symbolic speech)的表達，減少防衛與威脅
- 藝術提供安全距離，創造安全空間表達自我內在



## 呼吸空間-三分鐘正念練習

- 現場即時體驗與非語言動作表達
- 照片本身就是一種敘說與表達的形式
- 圖像可以表達、宣泄、釋放壓力的
- 藝術具體可見，透過觸摸、觀看等感覺動作，來比較自己與他人的相同與相異
- 透過對作品的掌控與支配，找回自我主控能力
- 藝術是一種隱喻(metaphor)可以投射內在情緒
- 象徵性描述(symbolic speech)的表達，減少防衛與威脅
- 藝術提供安全距離，創造安全空間表達自我內在



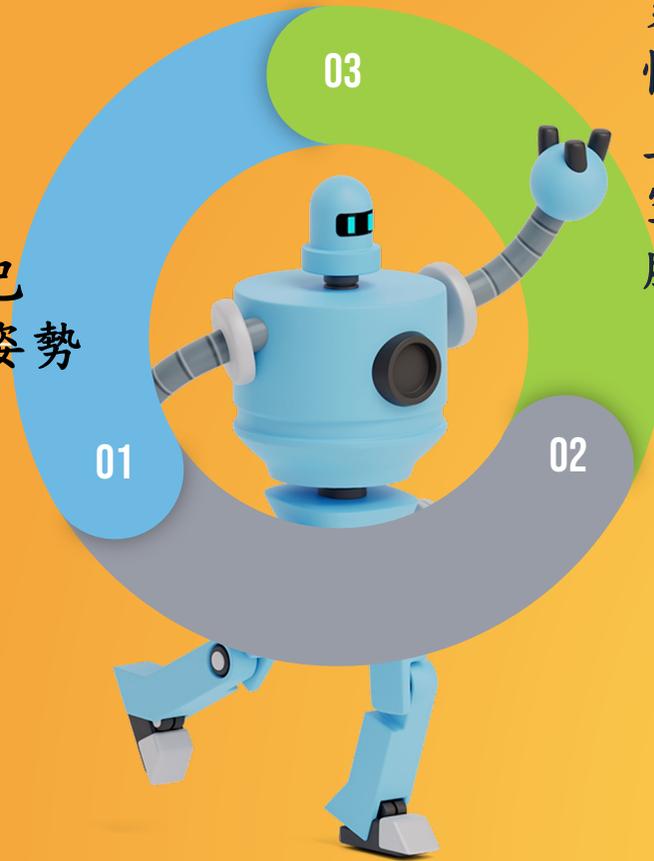
## 照片(藝術)VS三部曲(表達性)

- 1.具體形容你從照片裡，  
看見甚麼？
- 2.這張照片，讓你聯想到甚  
麼？(如一首歌/一個童話故事  
或是那些回憶？試著把它寫出  
來
- 3.想像一下，照片如果會說話，  
它會想要和你說甚麼話？  
你又會如何回應？



# 呼吸空間-3分鐘正念練習

現在慢慢的用你自己  
覺得最舒服放鬆的姿勢  
坐直  
輕輕的閉上眼睛

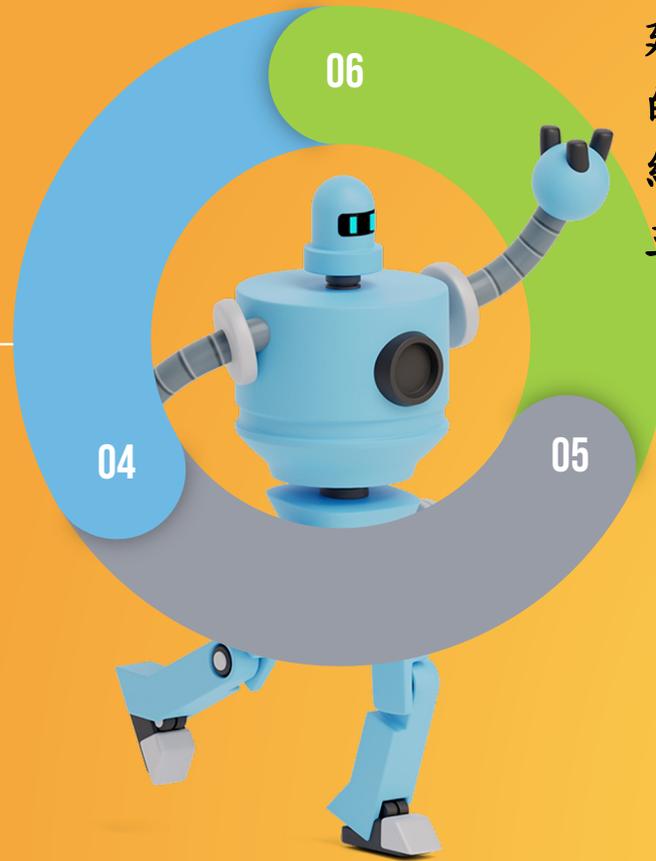


第二步---專注呼吸  
慢慢輕輕的專注在自我的呼吸  
上  
空氣的一進一出  
腹部的一鼓一縮

第一步---覺察  
此時此刻你感受一下  
腦海中有那些想法  
心中有那些情緒  
身體有那些感覺

# 呼吸空間-3分鐘正念練習

第四步---擴展  
隨著你自我的呼吸  
步調  
感受從頭到腳  
所有身體部位的感覺

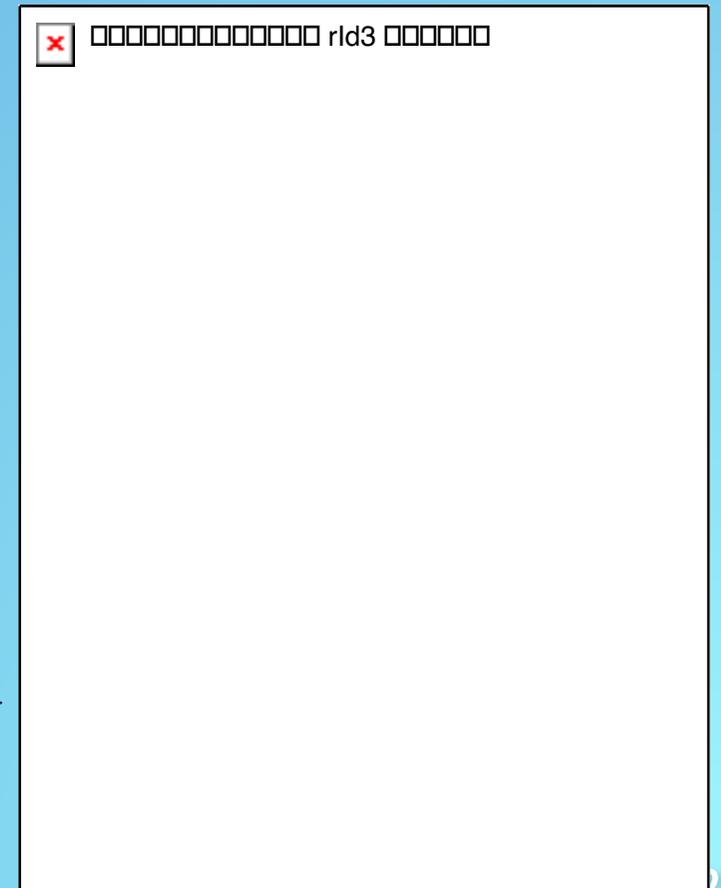


身心反應的新迴路，需要慢慢建立，因此平時養成規律練習的習慣，在遇到突發狀況或情緒風暴時，就能更迅速覺察到、並作出有意識地回應。

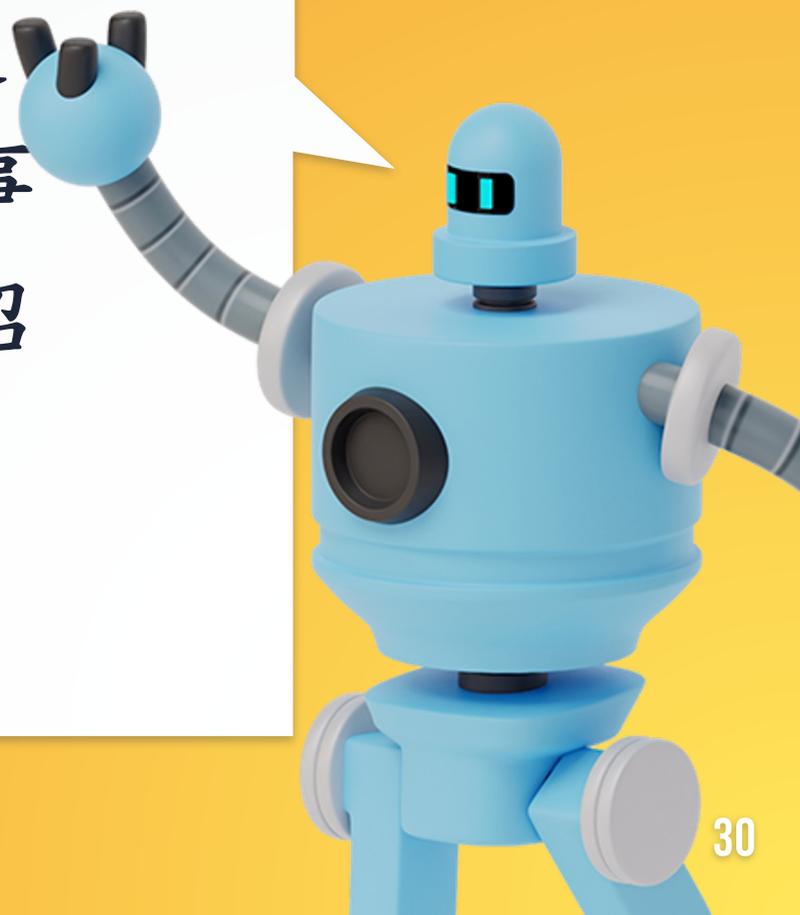
慢慢的睜開眼睛  
感受此時此刻的身心狀態  
將感受到的意識  
帶入到生活當中

# 影像經驗卡(表達性藝術治療工具媒材) VS自由書寫(抒發/整理自我情緒及自我陪伴的工具)

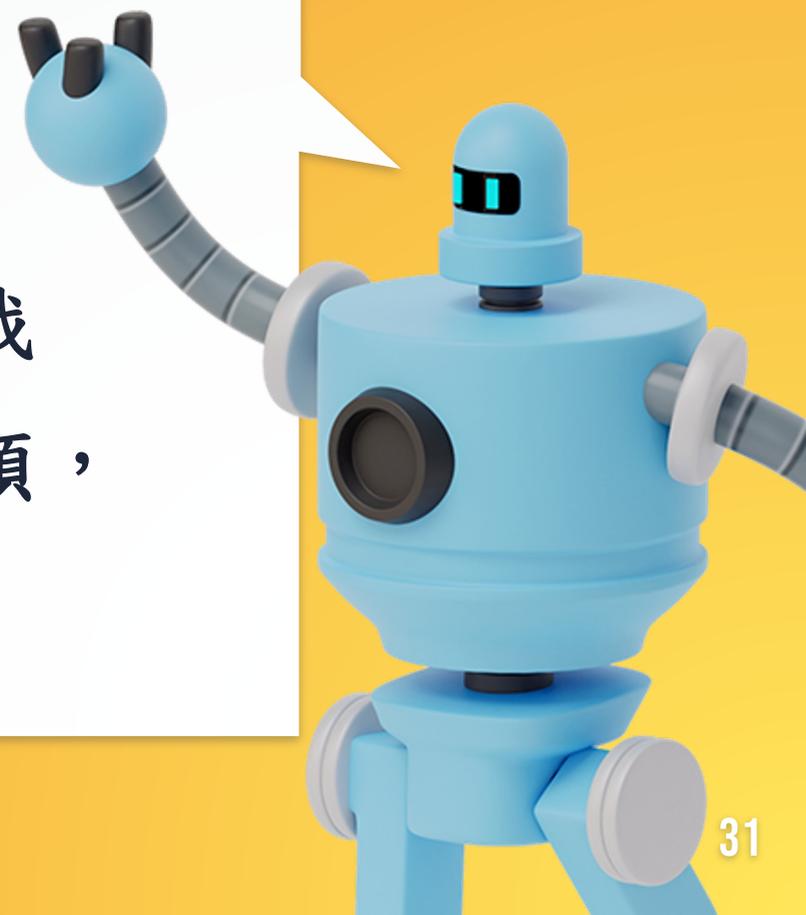
- 1.從160張影像照片中，挑選出自我印象最深刻或是最有感觸的一張照片出來
- 2.在2023年4月20號晚上的當下，找一個讓你覺得舒服與放鬆的空間位置，舒適的坐著，輕輕閉上眼睛，回到身體覺察每次的呼吸
- 3.呼吸過程中，安住自我的呼吸，任由腦海中情緒與念頭出現不刻意的去控制它們



4.在這過程中，若有想起近期較有情緒或比較在意的事件時，先在心裡和它打聲招呼



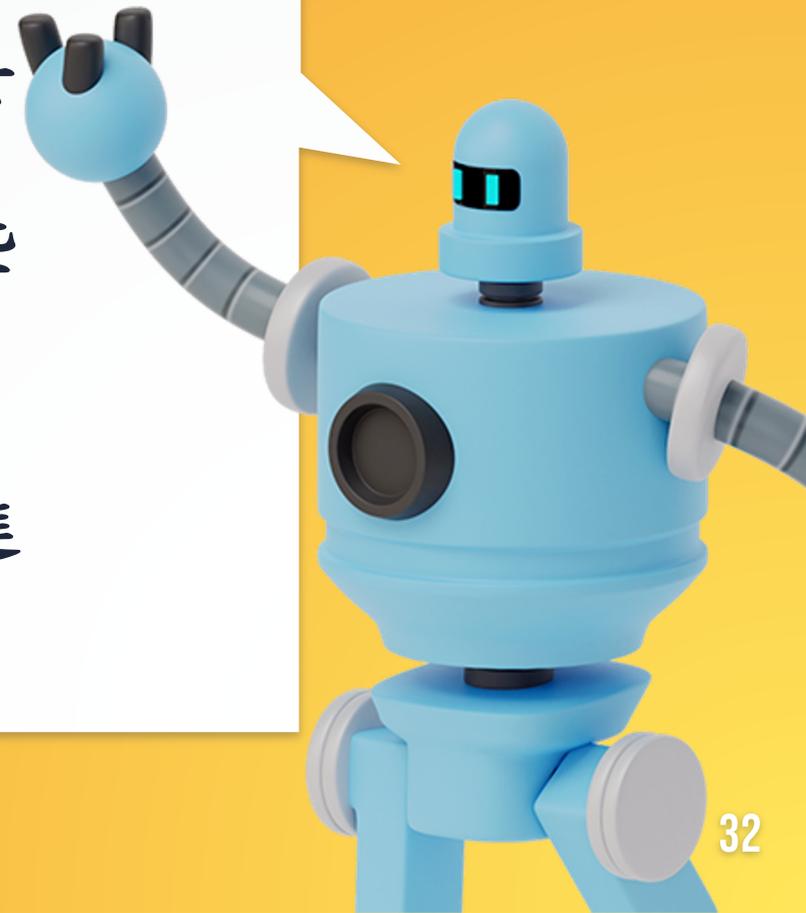
5.慢慢睜開眼睛後，拿起眼前的  
筆與信紙  
運用你所挑選的影像照片與我  
覺察到內在有個…感覺當開頭，  
開始進行書寫



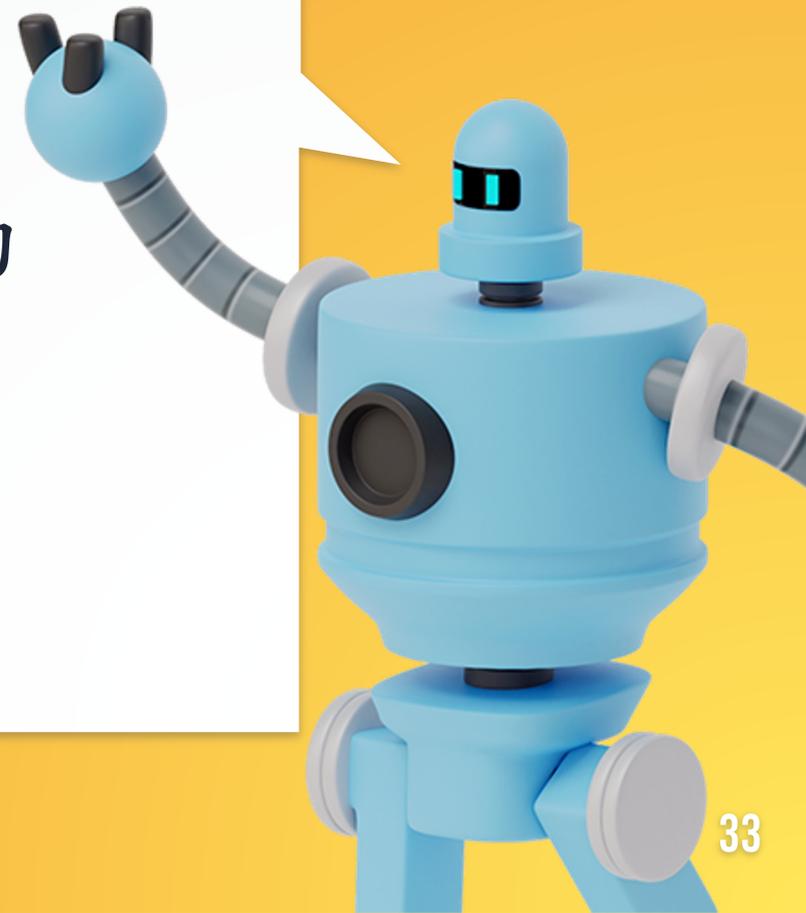
## 6.書寫的原則是:

一旦動筆後，就盡量不要停下來，不用頭腦的去思考要寫些什麼。

心中浮現什麼，都是可以寫進去的。

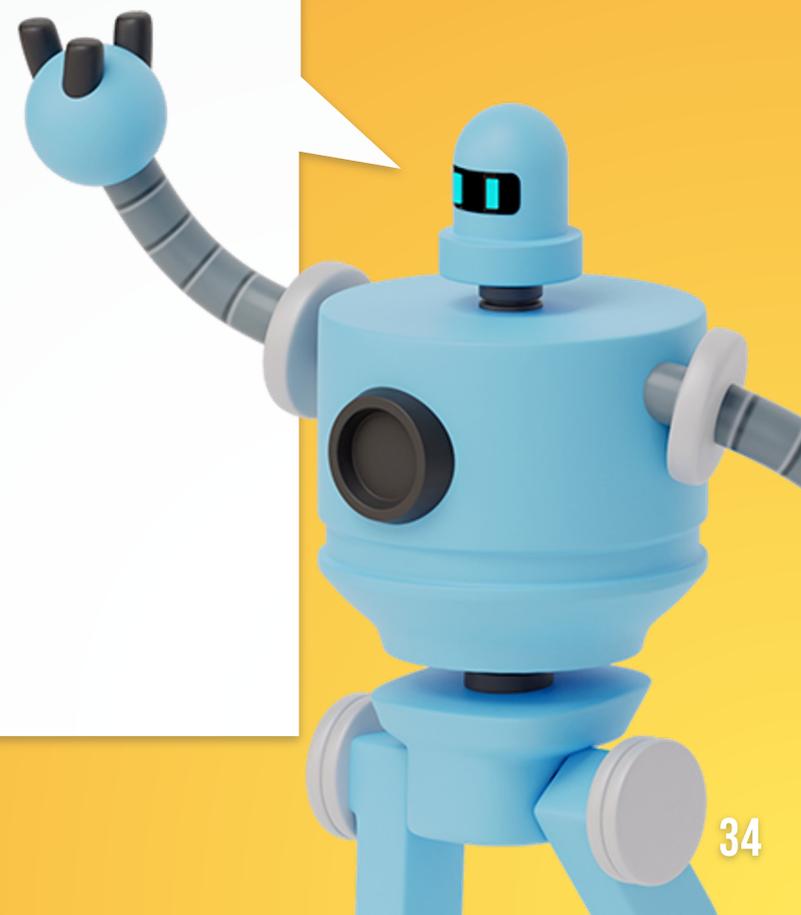


7.你可以寫給過去的你或是未來的  
你自己  
或是寫給你生命中覺得重要的  
他都是可以的  
沒有對與錯  
沒有標準答案

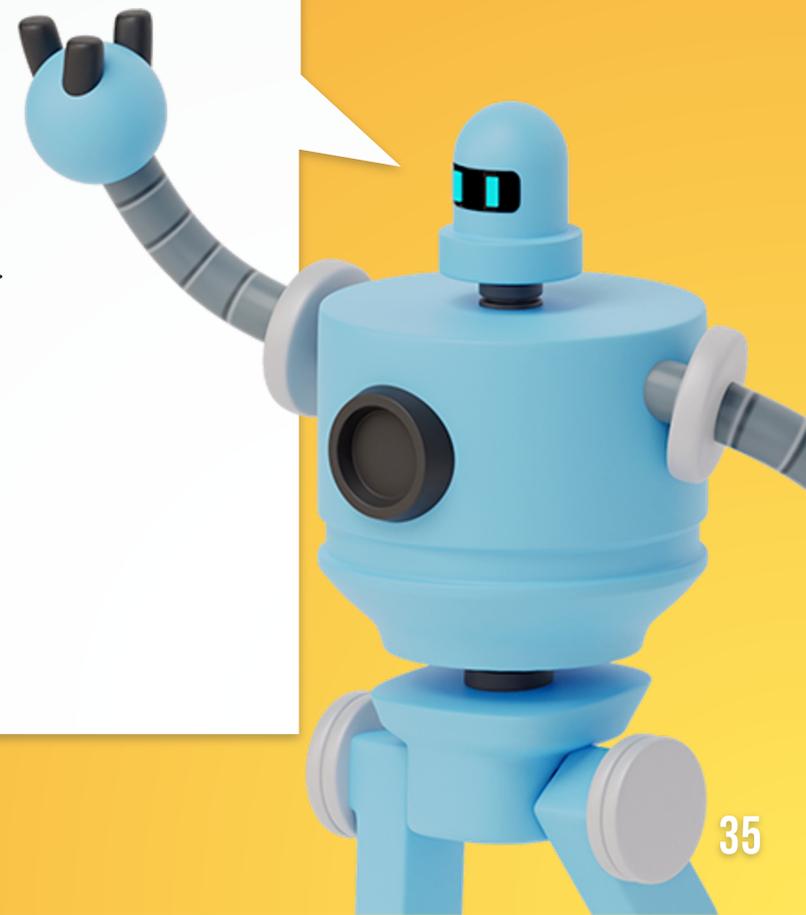


8.下筆前，我們可以來設定小鬧鐘(10-20分鐘)

一直寫到鬧鐘響了，方可停筆

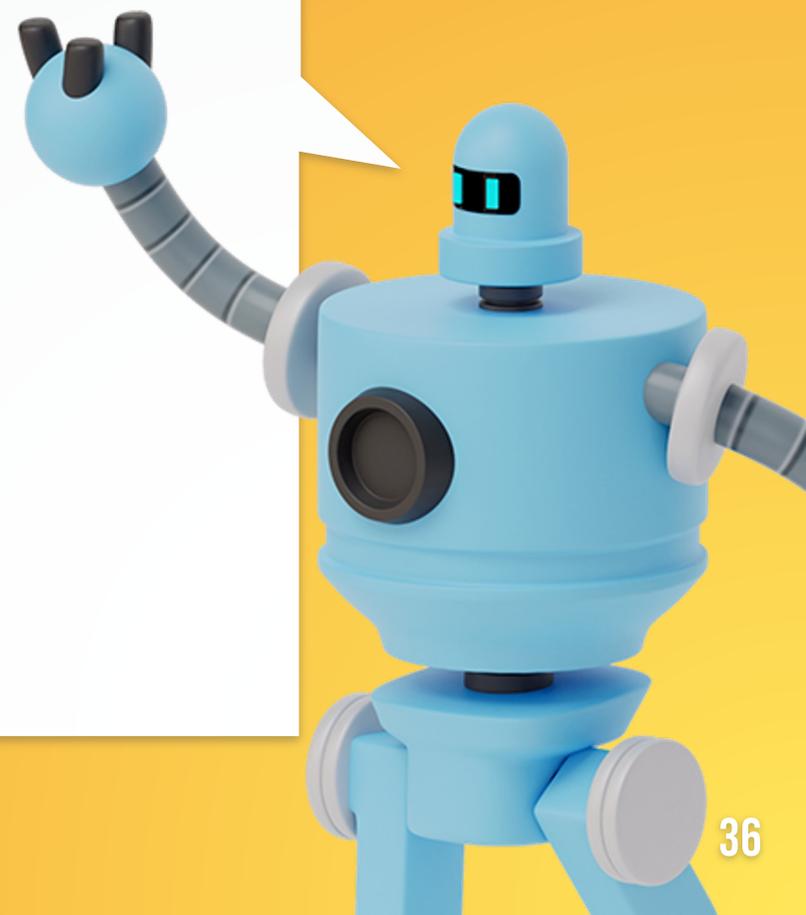


9.停筆後，先閉上眼睛後慢慢作  
幾次深呼吸  
接著再去閱讀剛才書寫的內容  
與所挑選的影像照片



## 10. 自我覺察

此時此刻，你的內在有那些  
新發現或新感覺  
有那些話語，你想要在這時  
候說的嗎？





People tend to believe that grief shrinks over time



What really happens is that we grow around our grief

圖片來源: Tonkin博士的悲痛模型

擴展自我的身心容納之  
窗  
涵容

幫助自我有擴展空間  
讓所有的情緒都有空間



珍愛自己是一輩子的功課。  
如果您願意花一些時間好好的、全然地與自己同在  
將會發現到，原來你自己也是很棒的!  
謝謝你-----對不起----我愛你----請原諒我!