

自我探索與生命回顧

講者：張仁典

與談人
黃思宇

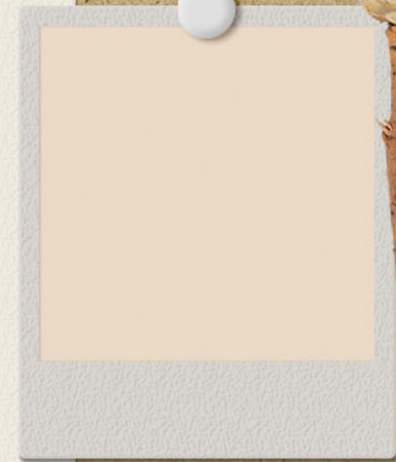
與談人
吳芸真

PANTONE 108 C

KODAK K 22

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

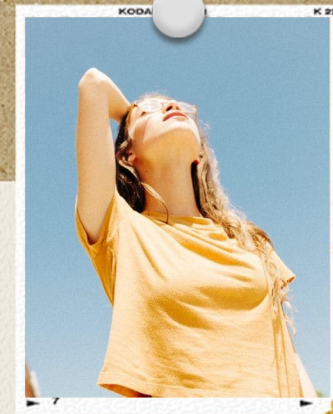
地點-台北市和平實驗小學

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

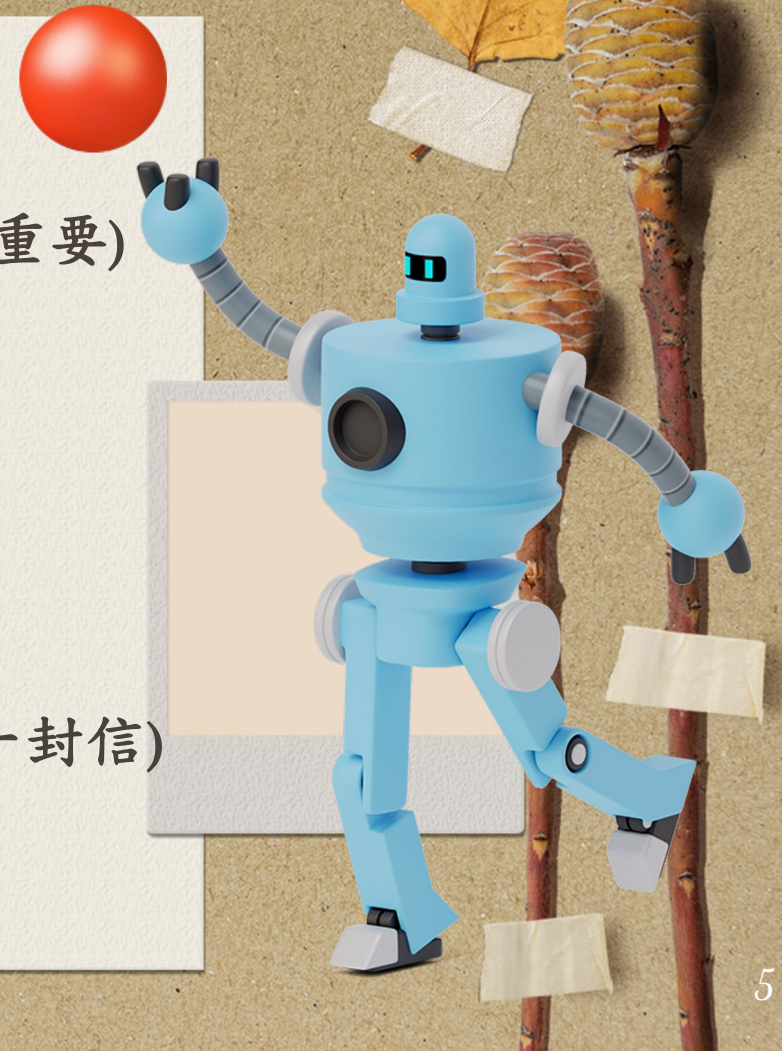
學歷

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



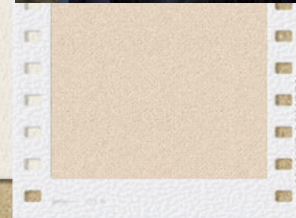
情緒加蓋與情緒隔離

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

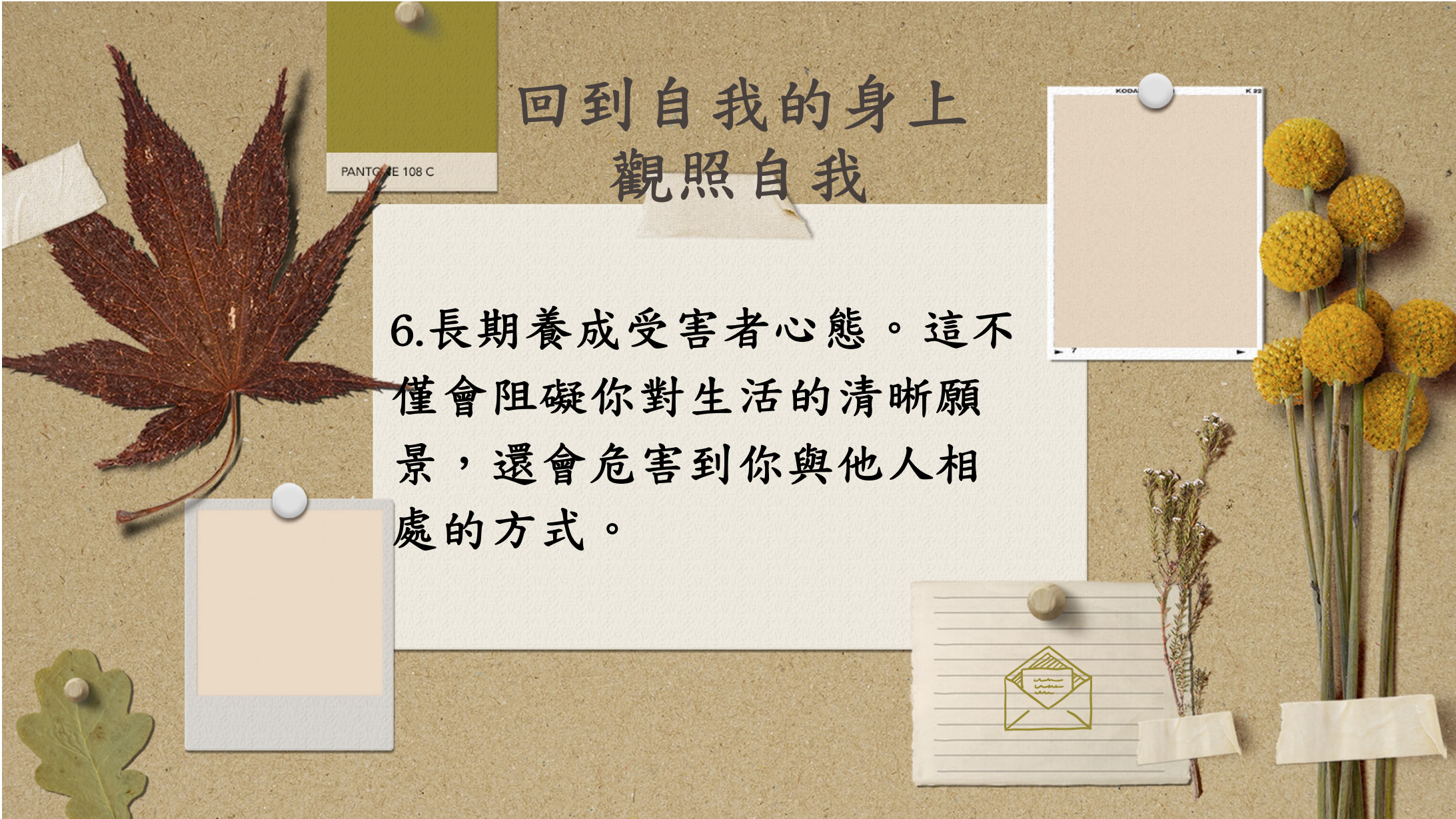


5. 學會愛自己。陷在罪惡感中的人看不到自己的優勢和才華，而且會變得盲目，只能看見自身的侷限或缺陷，因為他們的感知能力已經被罪惡感扭曲了！



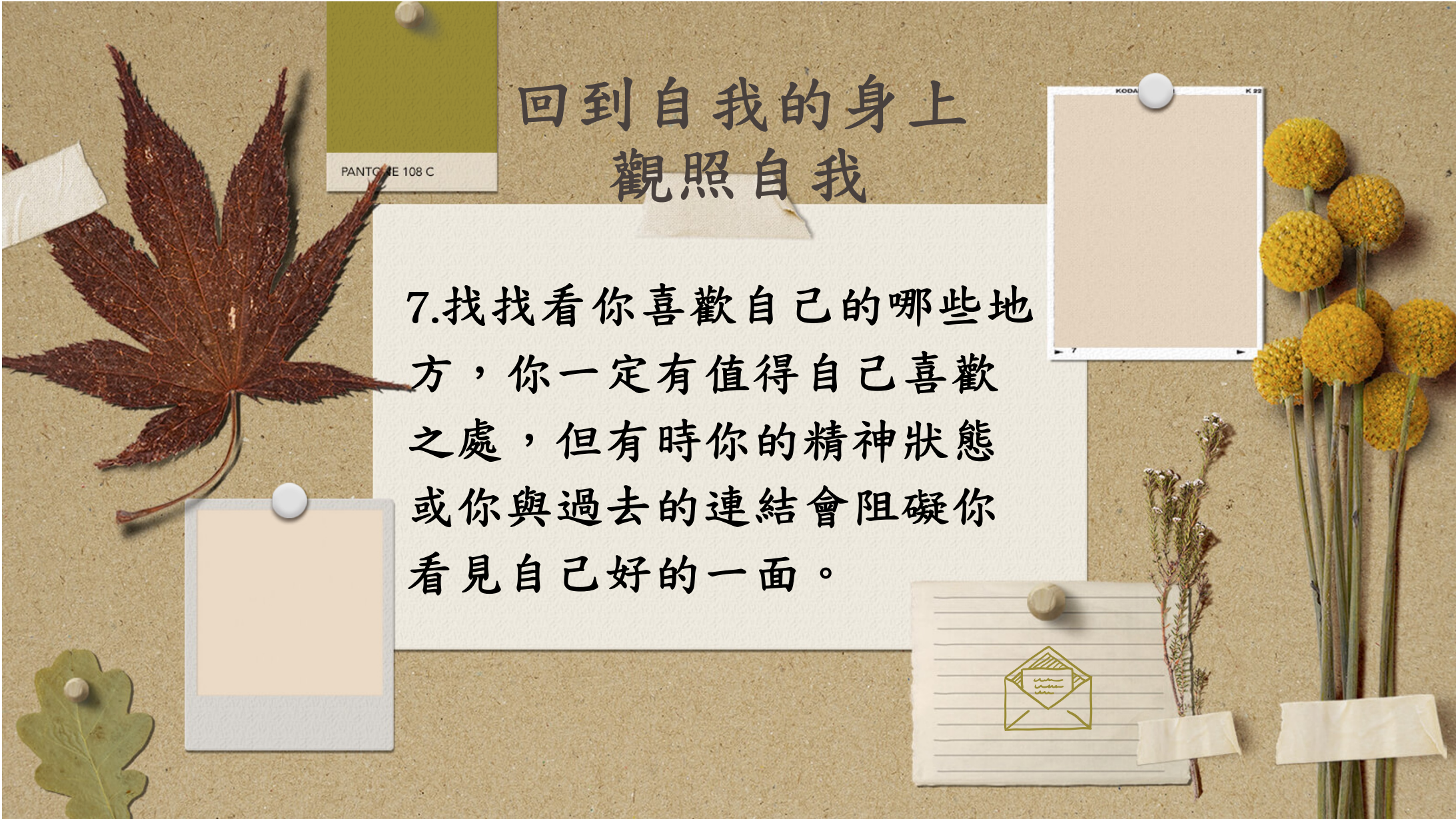
回到自我的身上 觀照自我

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!

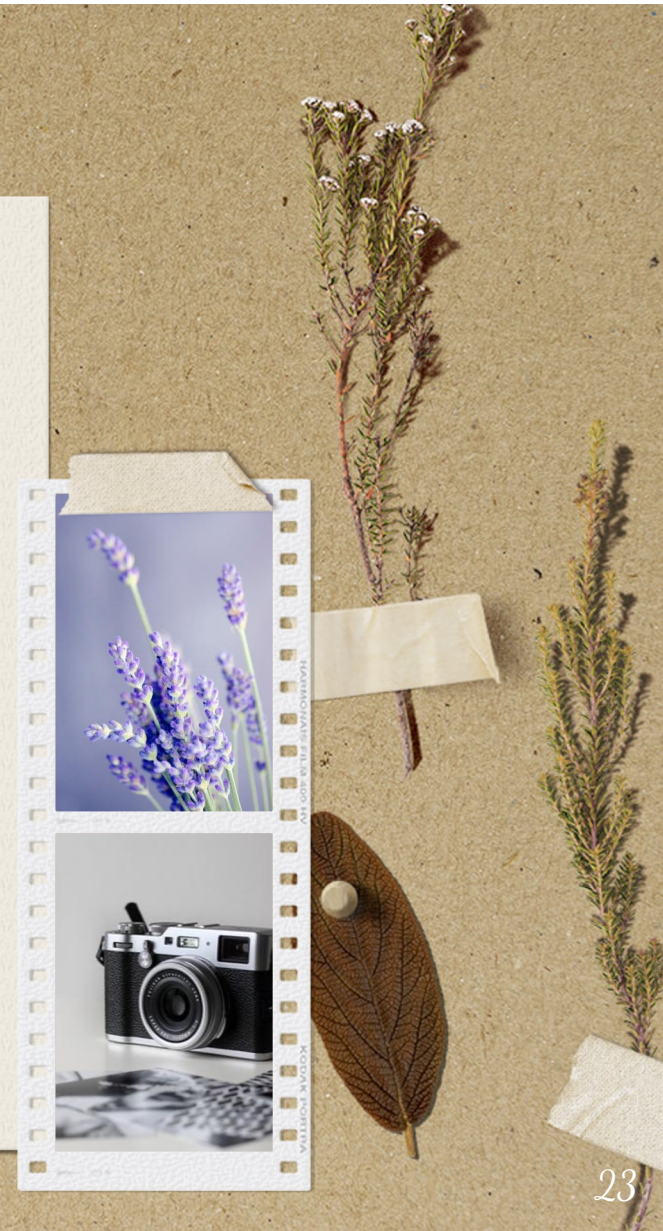
缺乏睡眠會使我們更容易受到恐懼的傷害，並使我們誤以為現實比實際情況更具有威脅性。



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



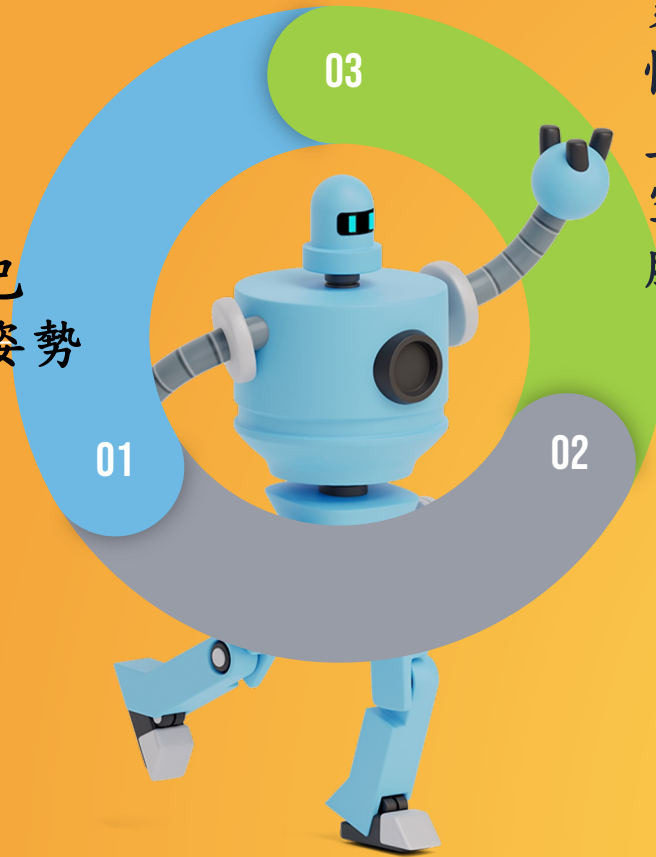
照片(藝術)VS三部曲(表達性)

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

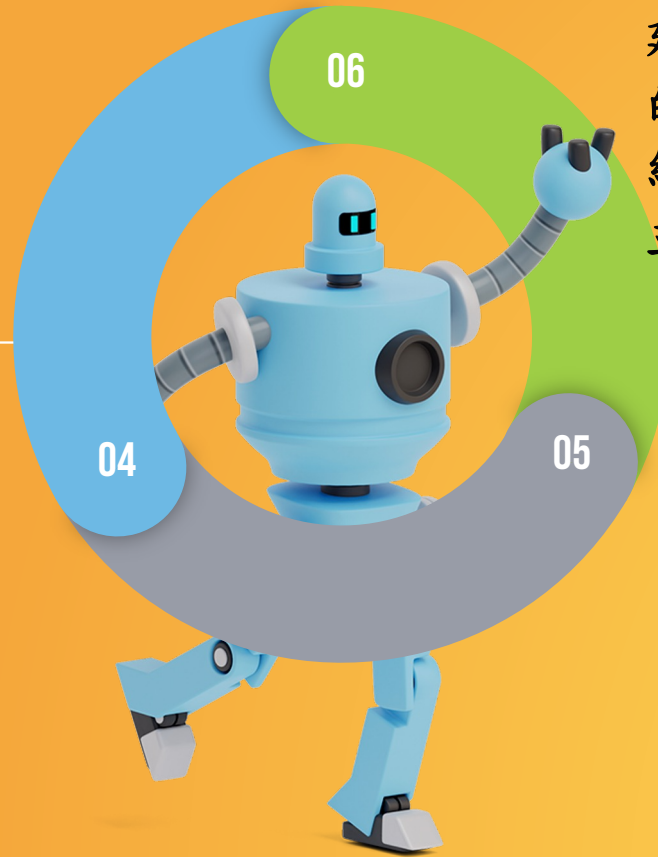


第二步---專注呼吸
慢慢輕輕的專注在自我的呼吸
上
空氣的一進一出
腹部的一鼓一縮

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

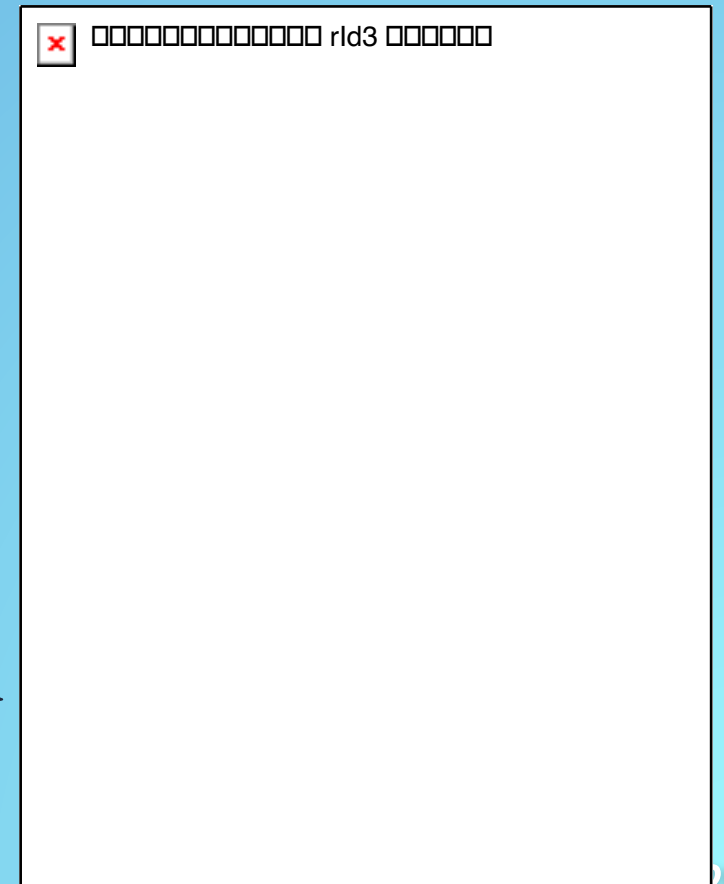


身心反應的新迴路，需要慢慢建立，因此平時養成規律練習的習慣，在遇到突發狀況或情緒風暴時，就能更迅速覺察到、並作出有意識地回應。

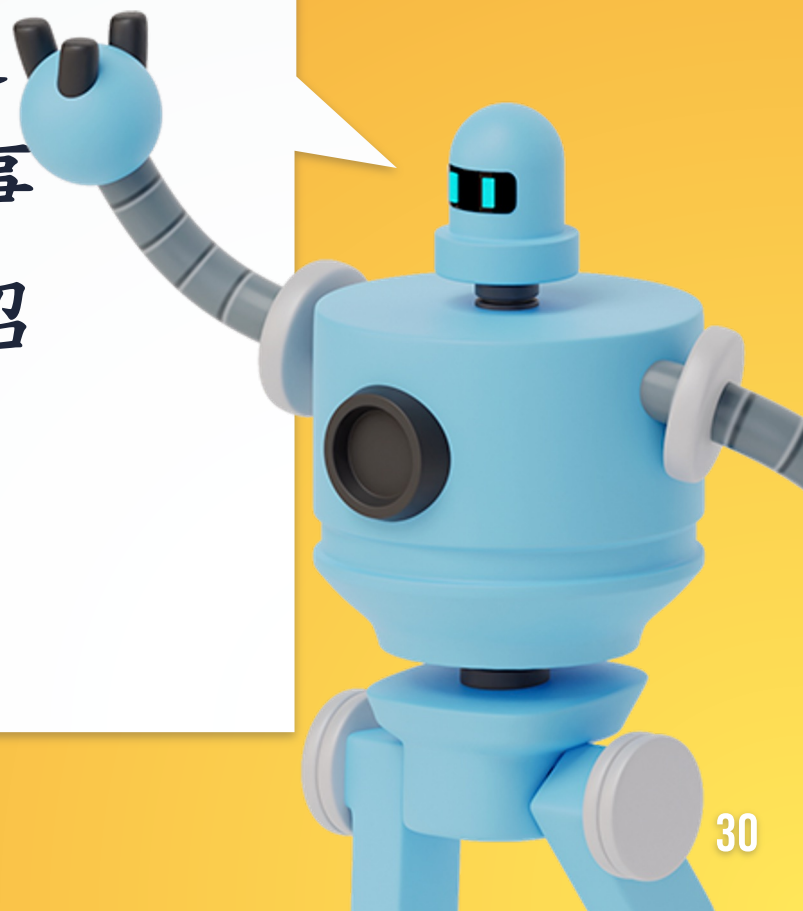
慢慢的睜開眼睛
感受此時此刻的身心狀態
將感受到的意識
帶入到生活當中

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)

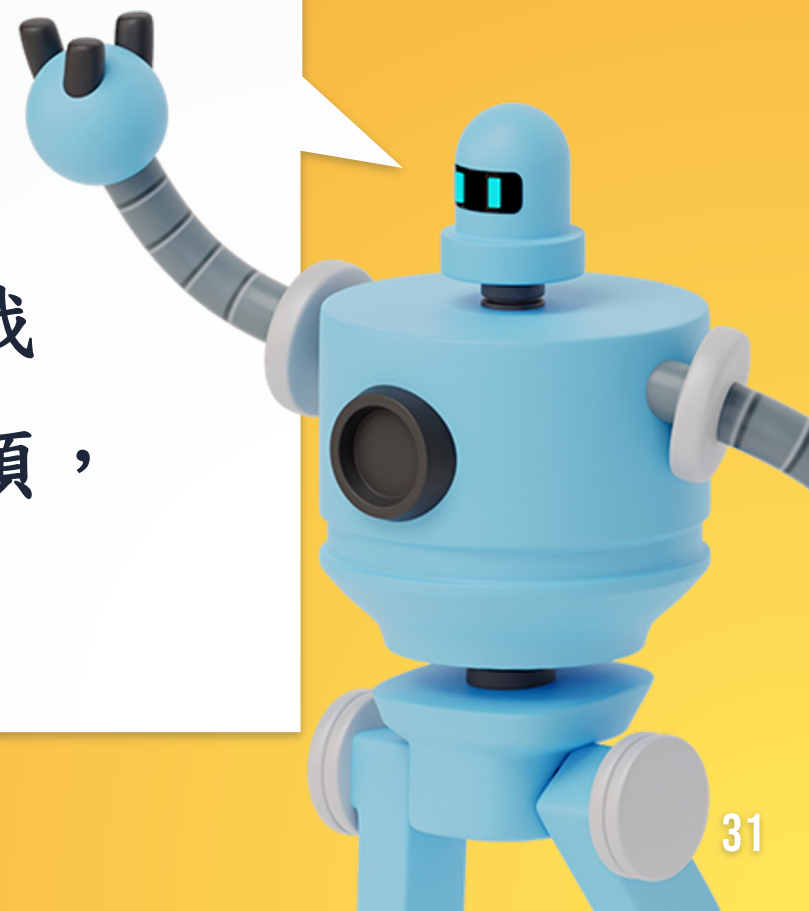
- 1.從160張影像照片中，挑選出自我印象最深刻或是最有感觸的一張照片出來
- 2.在2023年4月20號晚上的當下，找一個讓你覺得舒服與放鬆的空間位置，舒適的坐著，輕輕閉上眼睛，回到身體覺察每次的呼吸
- 3.呼吸過程中，安住自我的呼吸，任由腦海中情緒與念頭出現不刻意的去控制它們



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



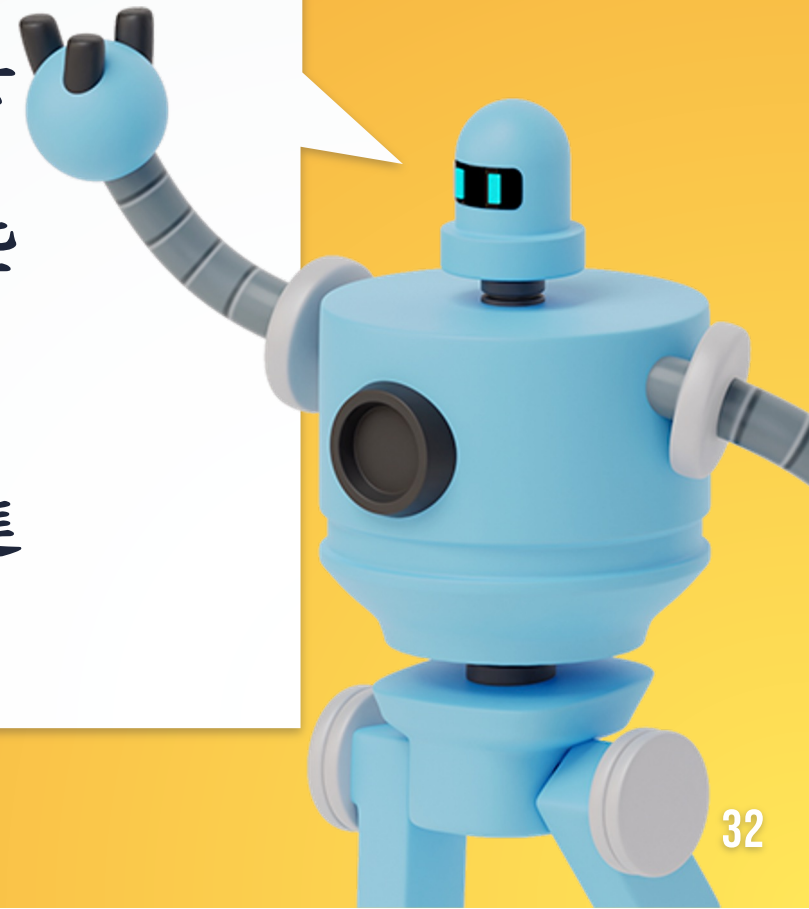
5.慢慢睜開眼睛後，拿起眼前的
的筆與信紙
運用你所挑選的影像照片與我
覺察到內在有個…感覺當開頭，
開始進行書寫



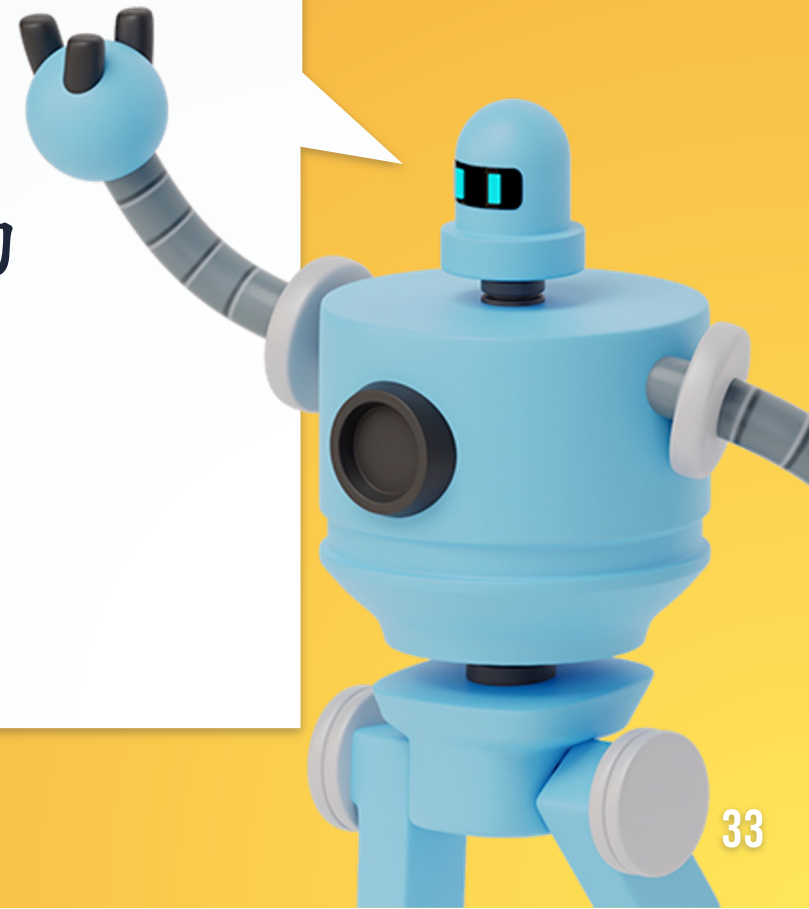
6.書寫的原則是:

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。

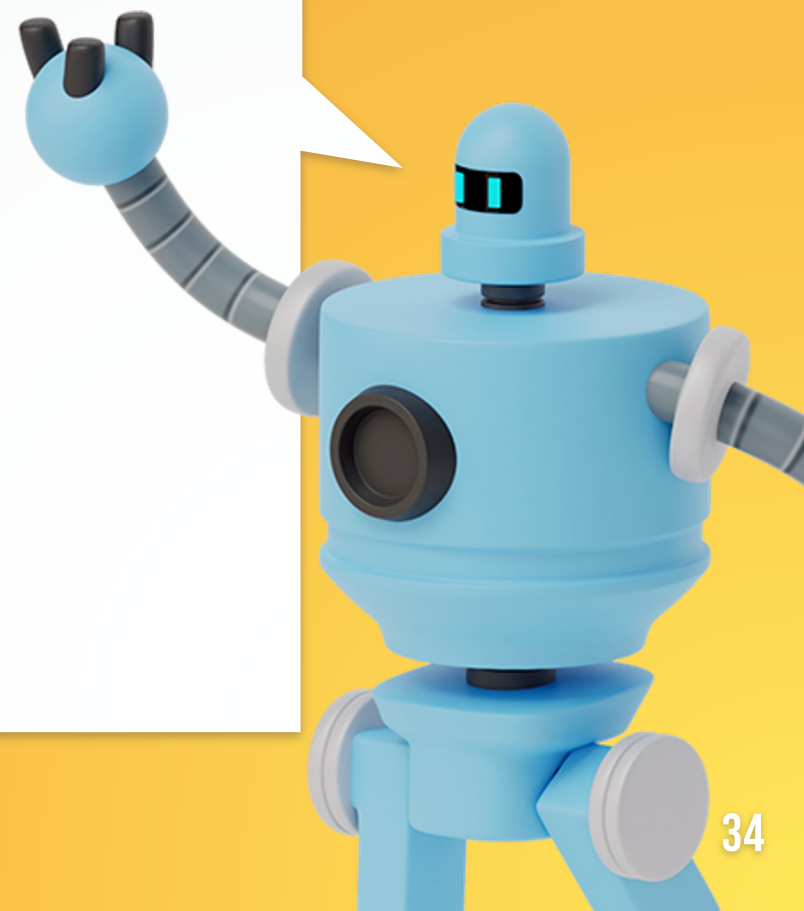


7.你可以寫給過去的你或是未來的
你自己
或是寫給你生命中覺得重要的
他都是可以的
沒有對與錯
沒有標準答案

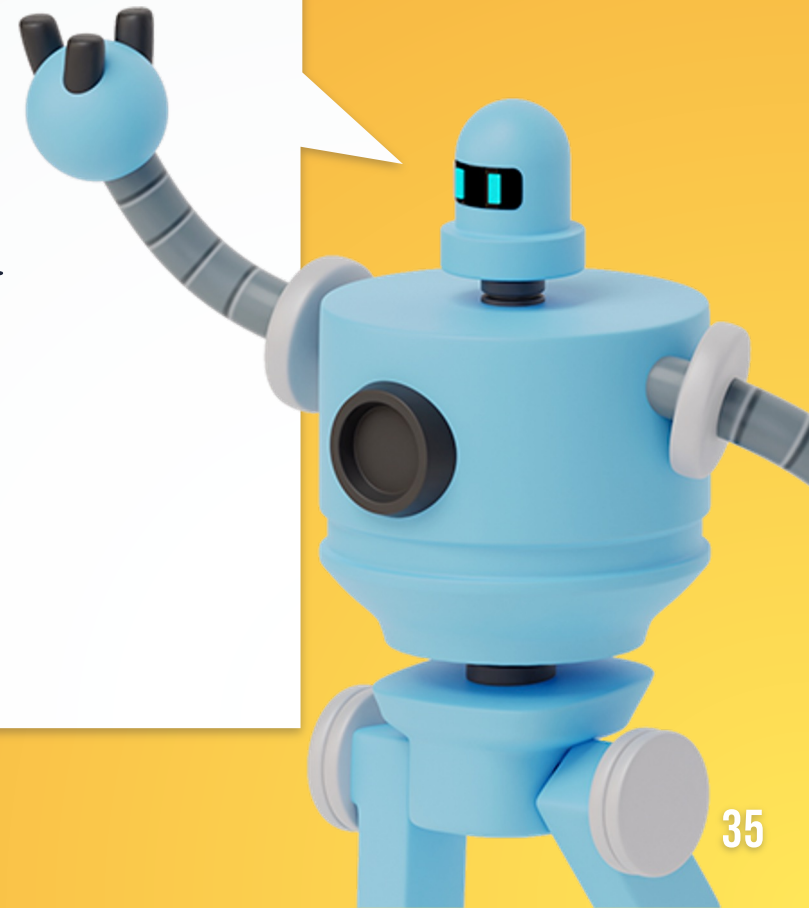


8.下筆前，我們可以來設定小鬧鐘(10-20分鐘)

一直寫到鬧鐘響了，方可停筆

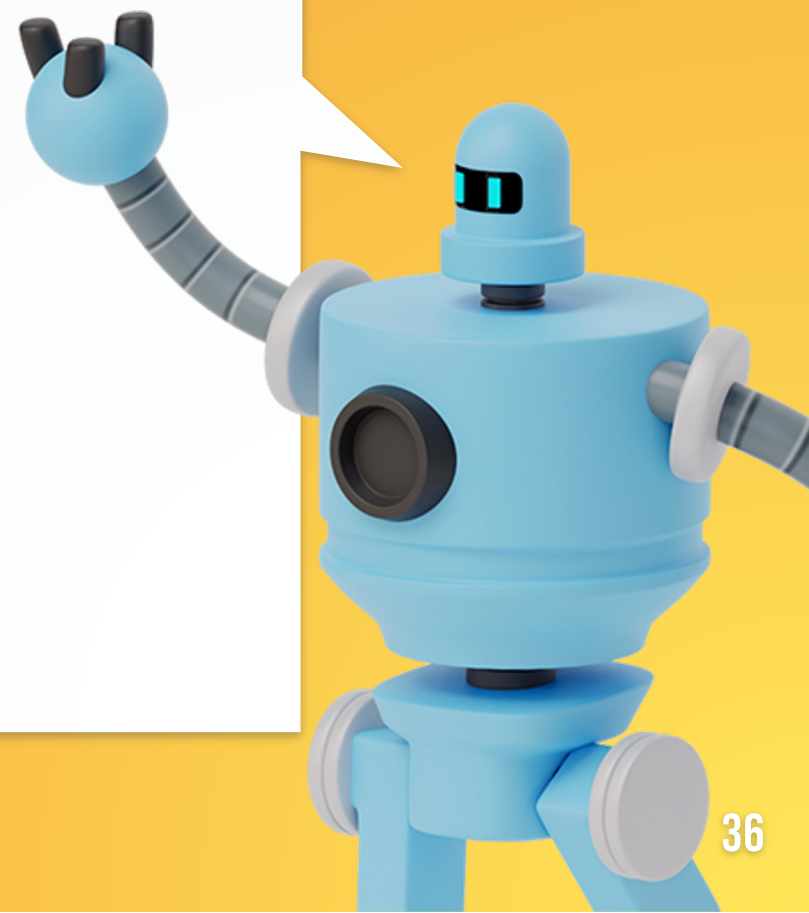


9.停筆後，先閉上眼睛後慢慢作
幾次深呼吸
接著再去閱讀剛才書寫的內容
與所挑選的影像照片



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!