

課程名稱：藝術心靈保健室

授課教師：林純珮 老師

撰寫學員：呂姿芳

週三晚上，我會去社區大學上課，課程名稱就叫做「藝術心靈保健室」，上課的內容很輕鬆，老師先帶我們聊聊每週近況，再分享她帶來的書，最後是畫圖與分享創作內容。

我總是下班後再搭公車去上課，然後一進教室就是躺在地墊上，闔眼休息，聽著大家的說話聲，讓自己小睡一下。我喜歡在團體中分享自己的事，但是我每次總是一、兩句就講完了，我很想多講一點，但總是腦袋空空。

時間過得很快，這門課已經剩下最後一個月了。透過在社大上課，我發現自己喜歡這樣慢慢認識人，我想我會延續這種工作之餘參加課程的生活方式，讓自己有更多與人互動的機會。