

課程名稱：藝術心靈保健室

授課教師：林純珮 老師

撰寫學員：波波

原本參與這項課程希望可以學習透過藝術創作看見與覺察自己，進而整合自己讓自己變得更好，同時也想在課程中學習到的藝術創作技巧帶到社區據點陪伴長者們。

這項課程內容非常豐富多元，培培老師帶領我們在一個安全的環境（空間）一起玩遊戲、一起說故事、一起即興的進行藝術創作，在這可以盡情的放鬆與玩耍，也常在大家的創作與分享中驚喜發現自己也有共鳴的地方，也有感同身受之處，在每次的課程都讓我享受著輕鬆自在愉悅，也在課程中學習覺察自我並整合自我，課程結束後覺得身心靈很舒暢。老師以殷情款待之心對待每位同學，即使是只上過幾堂課的同學也能充份感受到老師的用心，老師會時時關懷同學們的近況，大家都特別喜歡培培老師的課。

我也將在課程中學習到的藝術創作技巧帶入社區關懷據點進行長者們的藝術陪伴，長者們也都非常喜歡。

對於藝術心靈保健室這門課我們真的受益很多，是一門高質量的課程，非常推薦給想要放鬆身心及自我照顧者的人一起來參與一起學習。

以下分享我在心靈保健室 111 年 12 月 14 日課程主題「讓你感覺溫暖的事」的學習紀錄：

課程主題「一件讓你覺得溫暖的事」

在老師帶領引導創作中，當下直覺看到這個讓我感覺溫暖的畫面「家裡的大寶每天默默的做著清理家裡垃圾的工作，讓我們有一個乾淨的環境，平常還幫我很多忙，讓我有自己的空間及自在做自己，瞬間讓我覺得一股暖流湧入心頭，覺得特別溫暖，於是把這個溫暖的畫面透過簡單的畫畫把它紀錄下來，課程結束後並將這份溫暖的感恩與大寶分享，收到感恩的大寶也回饋了一個讚，生活中的快樂就是這麼簡單，適時把自己的愛與感恩透過不同型式（如藝術創作）表達予對方是一件非常美好的事。