

# 臺南市青少年福利服務中心

## 113 年「畫中自我」多元適性發展方案活動計畫

- 一、辦理目的：使用多元藝術媒材，讓青少年進行自由紓壓的藝術創作，藉此幫助青少年進行自我探索，增加對自己的認識，同時也可以在創作並與他人的回饋中，強化自我效能感，增進自我表達與團隊合作力。
- 二、主辦單位：臺南市政府社會局、臺南市青少年福利服務中心
- 三、承辦單位：社團法人中國青年救國團
- 四、辦理時間：9 月至 11 月，詳情請見實施內容。
- 五、辦理地點：台南市社會福利綜合大樓 5 樓靜態培力空間。
- 六、實施對象：設籍或實際居住本市年滿 12 歲以上未滿 19 歲之青少年。
- 七、實施場次：每場次辦理 3 小時，共辦理 8 場次。
- 八、實施人數：預計每場次 30 人。
- 九、講師簡歷：陳玟媛

學歷：瑪格麗特女王大學-藝術心理治療碩士

國立台東大學-美術產業學系學士

專長：藝術治療

現職：AiB 藝術心理空間工作室-藝術治療師/主理人

花荳米學堂(藝術設計教室)-教師/藝術治療師/人事與系統管理

財團法人張老師基金會-義務張老師

經歷：利斯小學-藝術治療師(受督)

東洛錫安社區醫院-藝術治療師(受督)

花荳米學堂-團隊主管

### 十、計畫內容：

場次	日期	主 題	課 程 內 容
(一)	9/22(日)	畫中自我	1.以藝術媒材協助參與者探索自我概念 2.透過相互創作、分享與討論、增進團體互動與連結 3.透過展覽，提供一個展示和分享的平台，支

場次	日期	主 題	課 程 內 容
			持參與者，也讓參與者觀賞彼此的畫作
(二)	9/28(六)	身體繪畫師	1. 透過創作，促進參與者對自己身體意象的反思、覺察 2. 增強自我認知、同理心與自信心 3. 透過團體活動、分享與討論、增進團體互動與連結
(三)	10/12(六)	情緒畫布	1. 透過創作活動，促使參與者外化情緒，藉此探索自身情緒，增加自身認識和理解與其行為、想法間的關係 2. 提高情緒的敏感度和表達能力 3. 學習情緒的來源與功能與調節方式
(四)	10/19(六)	圖畫故事書	1. 學習用藝術媒材外化內在在世界，覺察自我生活經歷並找到應對方式 2. 用創造力拓展問題解決方式 3. 透過團體活動、分享與討論，增進團體互動與連結
(五)	10/26(六)	我的島嶼	1. 透過藝術創作，讓參與者探索和表達自身內在在世界、個性特質及生活經驗，幫助成員更清晰地認識自己 2. 增進人際互動與理解；促進非語言溝通，並反思集體行動的過程 3. 促進團隊合作和默契，增強人際連結 4. 幫助參與者將創作過程中的感受與生活經驗相連結，促進對生活中重要事件和人際關係的反思和認識
(六)	11/2(六)	回憶故事線	1. 透過藝術創作，表達和記錄自己的過去經歷 2. 協助參與者反思過去事件對自己的影響，理解自我成長的過程和方向 3. 激發參與者對未來的想像和計劃，鼓勵他們思考、形塑未來願景，實現自我成長
(七)	11/16(六)	從家出發： 藝同過橋	1. 透過藝術創作外內在經驗，覺察與整理個人生活經驗、困境與感受 2. 透過作品中的擬人，與自我對話，探索內在需求，也練習如何對外表達自身所需

場次	日期	主 題	課 程 內 容
			3. 激發參與者對未來的想像，鼓勵他們思考、形塑未來願景 4. 覺察生活中的外資資源，包括家人、朋友等 5. 與他人分享自身經驗與感受，建立同儕連結與普同感
(八)	11/30(六)	心靈動物園	1. 透過藝術活動，增進對自身的覺察和瞭解 2. 透過團體創作體驗、覺察在團體中的自己的傾向、感受、想法 3. 透過團體活動，增進參與者之間的交流、合作

十一、流程表：

時 間	流 程
13:30-14:00	報到
14:00-14:10	暖身
14:10-14:30	創作引導
14:30-15:30	個人創作小組討論
15:30-15:40	休息
15:40-16:10	團體創作
16:10-16:40	個人創作與文字整理
16:40-17:00	展示與統整

十二、經費來源：由「臺南市青少年福利服務中心」方案經費中支應。

十三、承辦人：黃楷傑 專管員，連絡電話：06-2981200。

十四、本計畫如有未盡事宜，得適時修訂之。