

住宿生系列講座～

當下，翻轉情緒的試煉

講座一：線與心的試煉：毛線編織名片夾

105/04/26 (二) 18:00 – 20:00

講師：沈倩萍

講座二：筆與念的試煉：纏繞畫抒壓

105/04/28 (四) 18:00 – 20:00

講師：KALI 老師

講座三：手與情的試煉：母親節卡片傳情

105/05/02 (一) 18:00 – 20:00

講師：高郁閑老師

講座四：物與身體的試煉：簡易蔬食的健康料理

105/05/3 (二) 18:00 – 20:00

講師：幸福料理團——群推廣蔬食的伙伴

地點：文舍學苑一樓交誼廳

報名方式：活動報名系統、校內各宿舍櫃臺

主辦：學生輔導中心、宿舍服務中心

住宿生系列講座～當下，翻轉情緒的試煉系列講座一

線與心的試煉： 毛線編織名片夾

一捆線，一支勾針，從舒壓到興趣，從創作到開創了自己的品牌並在臉書上創立社團，她開始著手作公益，不但為自己寫下了一段段美好的回憶，也藉由自己的興趣幫助更多需要幫助的朋友!倩倩老師希望能運用簡單的勾織，帶領你(妳)一起喜歡上勾織，Gratuit 將於 2016 下半年開立一個小規模的小小公益團~幫助在中壢區一間醫院兒童病房的孩子們，讓他們能渡過一個開心的聖誕，也期待你(妳)的加入哟!

主講人：沈倩萍（Gratuit 自在手作社群）

活動時間：105/4/26（二）18:00-20:00

活動地點：宜真學苑一樓共學空間

活動人數：40 人

報名方式：活動報名系統、校內各宿舍櫃臺

主辦：學生輔導中心、宿舍服務中心

洽詢分機：2237 周老師



住宿生系列講座～當下，翻轉情緒的試煉系列講座講座二

筆與念的試煉

禪繞畫紓壓

Anything is possible. One Stroke at a time.

這一生都是你的機會，一個回歸單純簡單的源頭，不需要橡皮擦，因為沒有對錯，人生不需要重來，處處是生機，一枝筆一張紙，成為自己的獨一無二！透過禪繞畫的繪畫過程，達到內心的平靜，內在合一，許多外在世界的紛擾，便不復存在，人就容易充滿喜悅感，幸福也就隨處而在。由取得美國禪繞畫認證教師的Kali卡莉老師帶領，學習竹子的成長故事，用心體會生命，凡事慢下來，在一次一筆畫瞬間，有著寧靜的心。

主講人：Kali（黃詩灃）

美國禪繞畫認證教師/第19期

中華禪繞藝術學會推薦教師

“台灣金融研訓院”擁抱美麗

「心」世界禪繞主題參展教師

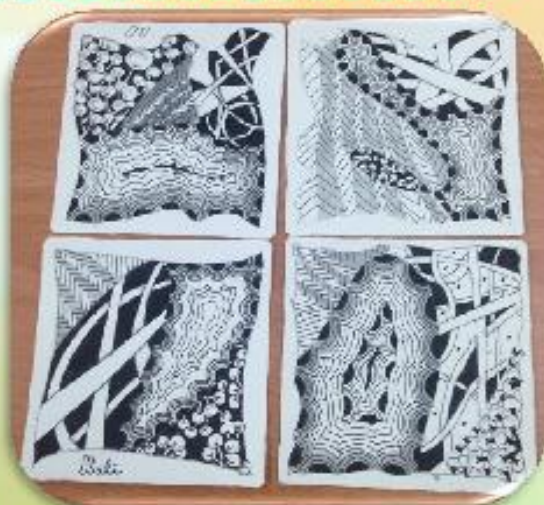
奧修禪卡教師、靜心帶領、

潛意識心靈對話教師

卡莉禪世界 Kalizen 粉絲專頁：

<https://www.facebook.com/888kaligoddes>

oddes



活動時間：105/4/28（四）

18:00-20:00

活動地點：宜真學苑

一樓共學空間

活動人數：40人

報名方式：活動報名系統、

校內各宿舍櫃臺

主辦：學生輔導中心、

宿舍服務中心

洽詢分機：29052237 周老師

住宿生系列講座 ~ 當下，翻轉情緒的試煉系列講座講座三：

手與情的試煉：

母親節卡片 DIY 傳情



母親節即將到來，您準備好禮物來表達感謝與祝福了嗎？如果您對手作卡片有興趣，也想親手送上您的心意，都很歡迎您一起跟著老師學習如何運用豐富的技法與媒材，製作出獨一無二的賀卡囉！



主講人：高郁閑

台灣藝術大學工藝設計系畢

2011 | chara 母親節卡片創意入選

2011 | chara 母親節帆布袋創作第一名

2015 親子就醬玩親子寫祝福 DIY 一個暖心聖誕節人氣獎第一名

活動時間：105/4/26 (二) 18:00-20:00

活動地點：宜真學苑一樓共學空間

活動人數：30 人

請報名學生自備：

鉛筆、擦布、剪刀、美工刀、切割墊、直尺、棉花棒、細字簽字筆、紙膠帶等材料。

報名方式：活動報名系統、校內各宿舍櫃臺

主辦：學生輔導中心、宿舍服務中心

洽詢分機：2237 周老師

住宿生系列講座～當下，翻轉情緒的試煉系列講座講座四：

物與身體的試煉：

簡易蔬食的健康料理

食物與身體的相遇

每一頓每一日

碰出了什麼元素

營養素毒素的角力

身體為戰場

天然的食材淡雅的滋味

體內的環保心靈的饗宴

促成正負能量的翻轉



帶著一顆愉悅的心來手作美食(蒸餃+涼拌木瓜絲)與享用美食

主講人：幸福料理團——一群推廣蔬食的伙伴

活動時間：105/5/3 (二) 18:00-20:00

活動地點：文舍學苑一樓交誼廳

活動人數：30人

✦ 報名方式：活動報名系統、校內各宿舍櫃臺

✦ 主辦：學生輔導中心、宿舍服務中心

✦ 洽詢分機：2237 周老師