

## 境界的展望

數媒三乙 曾蕾珈

此次為這學期我參加的第三場 TA 研習,上午場為顧玉玲講師,一開場強調的是視野,這也是我一直在意很想嘗試又不敢踏出的內心一部分,不能只注意自己,多看看周圍的人,家人朋友或老人都有自己的觀念和故事,只要去了解傾聽,他就是你的。

大部分的人都喜歡對別人講,不喜歡聽別人講他自身的事情,不過其實受益的是傾聽那一方,會把對方的經歷和寶貴的經驗吸收到你身上,閱讀也是一樣的,透過文字看見別人的故事與思想,認真用心的體會、觀察、深思和感動。講師把這次研習主題訂為-鬆動認識的邊界,讓我們來打破自己的邊界和深度認識吧,藉此喚醒學生對生活周遭的關心和注意,我喜歡裡面的一句話-「自我縮小了,乘載的空間就放大了」,我一直認為心態成就一切,凝視他者來照見自己的局限和不足,我一直堅信三人必有我師,而我也常常在別人身上學到東西,這就是我上午場學習到的一部分。

下午場,主題為「聊故事•療故事~用圖卡述說生命~」,講師陳雅婷老師,也是諮商心理師學過心理學,內容是用圖探索更深層的自己,首先放出一張圖片,請大家進行第一印象的書寫,內容要包含情緒、形容詞,在造句,句子中需以「我」為主角,這樣從句子中就可以來探索你是怎樣的人了,看待事情是正向還是負面,面對它你的情緒有哪些等。

運用圖卡就是運用人內在的投射機制,可以透過主講者設定的主題進行提問,人就會自動在內在搜尋你對主題相關的圖象,那也是你經歷過或看過的經驗,圖卡只是一個媒介,幫助主講者看見他人內在的圖像樣貌,以上這些不只讓我更了解自己,TA 跟課時也可以運用在課堂上。