

114-2 心靈強韌力- 花藝療癒與自我成長活動談親密關係與數位性暴力

本活動採取雙師資課程，由花藝老師及身心靈講師運用藝術創作×心靈覺察認識「健心運動-心靈強韌力」的實踐，學習建立穩定的內在核心。透過球體藝術創作，練習專注當下、安定情緒，培養內在穩定感與安全感。結合心靈引導與簡易覺察練習，協助學員理解情緒的流動

與調整方式，減少對外在壓力的過度消耗。建立支持與尊重的學習氛圍，促進自我理解與同儕交流，提升面對生活變化的心理復原力。本活動於115年5月29日共舉辦兩場，每場次20人，共計40人參加，活動圓滿順利。



2026 勝利宿舍母親節明信片傳情活動

進入五月，空氣中瀰漫著感恩的氣息。除了象徵母愛的康乃馨，一句真誠的「謝謝」，往往比實質禮物更能觸動心弦。對於離家求學的住宿生而言，平時習慣了獨立生活，那些對家人的愛與思念，有時反而因為距離而顯得含蓄。因此，我們特別舉辦母親節卡片寄送活動，邀請大家放慢節奏，將平日藏在心



底的話語化作筆尖的溫度。

活動期間，服委室成了情感的轉運站。同學們領取明信片後，屏氣凝神地寫下想對母親說的話，並投入特設信箱由我們統籌寄出。在整理卡片的過程中，我們看見了課業忙碌之餘，同學們內心柔軟的一面；那些平時羞於出口



的關心，在紙筆之間找到了最溫柔的出口。

溫馨不分國界，考量到校園內的國際學生，我們亦協助將這份思念寄往海外。儘管家鄉遠在千里之外，但文字承載的情感足以跨越地理限制，讓身處異鄉的學子也能透過一張小小的明信片，將祝福準時送達家人手中。



這項活動雖簡單，卻意義非凡。在數位溝通盛行的年代，手寫的溫度依舊無可取代。希望這份驚喜能為家長們帶來欣慰，也藉此提醒每一位同學：在追逐夢想的路上，別忘了回頭向那份始終如一的支持表達感謝。

