

- 精準解讀訊號：能精確辨識社交暗示，顯著降低溝通焦慮。
- 深化同理覺察：養成自我情緒覺察習慣，提升换位思考能力，建立有溫度的同儕連結。
- 掌握衝突應對：習得非暴力溝通與自我保護技巧，能在逆境中維持自信。
- 實踐健康連結：成功將理論轉化為行動，具備主動建立高品質人際關係的技巧與勇氣。

活動在熱烈的交流與滿載收穫的氛圍中圓滿畫下句點，不僅為學員注入正向自信的人際



點亮心微光 ✨ SEL 彩繪玻璃小夜燈 自主療癒手作工坊

在繁忙的期末與課業壓力下，你如何找回內心的平靜？勝利宿舍於期末考前結合教育部社會情緒學習（SEL）計畫，舉辦「【心靈光影】SEL 彩繪玻璃小夜燈 自主療癒手作工坊」，吸引眾多住宿生熱烈參與。本活動打破傳統集體講座的時空限制，以「快閃領料、居家實作」的創新混成模式，為校園學子注入一劑溫柔的情緒療癒力。

活動於 6 月 17 日傍晚在勝八九服委室展開，現場湧入大批已於線上預約報名的同學。有別於以往需要長時間待在教室的傳統工作坊，同學們在快閃領取材料後，即可將這份「療癒包裹」帶回屬於自己的宿舍房間，並掃描 QR Code 觀看線上教學影片，在最舒適、無壓力的個人空間中依自己的節奏進行創作。



這次活動的核心精神圍繞著 SEL 的「自我覺察」與「情緒管理」。彩繪玻璃的填色與構圖過程，本身就是極佳的正念（Mindfulness）練習，引導同學專注當下、沉澱浮躁的心靈。參與的同學在活動結束後紛紛透過線上 SEL 反思問卷回饋，有人提到「在期末考前一邊看影片一邊塗鴉，是近期最放鬆的時光」，也有人感性分享「點亮夜燈的那一刻，感覺緊繃的情緒也被溫柔地接納了」。

當一盞盞由同學們親手繪製的微光在勝利宿舍的各個房間點亮，不只具象化了自我關懷的意象，更成功在校園中傳遞了正向的情緒渲染力。勝利宿舍輔導組表示，未來將持續推動多元的混成式自主體驗活動，陪伴宿民們在兼顧課業的同時，也能掌握自我照顧與壓力調適的能力，讓宿舍不只是住宿的空間，更是心靈充電的溫暖港灣。

