

靈魂導航工作坊 周羿彤從生命圖譜帶領學員找回內在動力

學習新視界

【記者徐芷儀淡水校園報導】淡江大學通識與核心課程中心5月8日上午10時，在宮燈教室H103舉辦「靈魂導航：點亮內在原力與生命全景圖」系列微學分工作坊首場活動「源起：我的生命圖譜」。本次活動邀請諮商心理師周羿彤擔任講師，透過AI創作與敘事治療，引領參與者展開一場與自己重新相遇的旅程，近20位教職員生參與。為幫助參與者釐清現狀，周羿彤以「生命航海圖」為隱喻，將生命狀態劃分為四種海域：從尚未探索且隨波逐流的「無風帶」，被社會期待框架的「別人的地圖」，再到正在焦慮嘗試的「風暴區」，最終目標則是成為確立信念、全力投入的「真正掌舵者」。

周羿彤指出，航行中常見阻礙是潛伏的「心靈海怪」，如追求完美的冒牌者症候群，或是家族世代傳承的標籤，如「應該懂事」、「應該聽話」等，這些底層信念往往無形中限制追求幸福的動力。她表示，透過大家分享生命經驗，交流討論「我應該……，是因為……」，讓參與者得以覺察並接納受傷的自己，進而重組生命故事，找回內在的原始動力。

周羿彤運用敘事治療觀點，強調「人不是問題，問題才是問題」，並帶領學員練習將負面特質或焦慮情緒「外化」為具象物。藉由播放舒緩音樂進行冥想，引導參與者閉上雙眼想像自己是站在「生命號」上的航海家，低頭檢視隨身行囊，整理那些他人硬塞或自己放入的期待與聲音，如「要懂事」、「要努力」等，並將這些阻礙前行的壓力視為「心靈海怪」進行斷捨離，重新打點真實的自我。

性別平等教育委員會業務承辦人林蕙婷分享，「工作坊的設計非常完整，講師的說明與分享都非常專業，設計的引導方式也都讓我們更了解自己」；諮商職涯暨學習發展輔導中心輔導員徐皓茹表示，在冥想引導時，可以停下來梳理自己內心的聲音，再透過分組交流，聽見不同生命階段者的狀態與想法，這些設計都非常巧妙。尤其是「航海」主題，航海家及海怪的定義與形象，能幫助大家理解。

本系列微學分工作坊為期5週，除了首場活動外，後續尚有4場系列課程將於每週五舉行，歡迎有興趣者踴躍至活動報名系統報名。場次內容涵蓋結合金繕工藝，體驗挫折復原力的「韌性」、運用聲音採集與影像記錄校園溫暖角落的「連結」、透過落葉曼陀羅進行集體創作的「靈性」，以及最後探討生死觀與時空旅程的「總結」。周羿彤表示，期待透過系列課程持續引領學員拼湊完整的生命全景圖。

