



▲学员与课程带领人合照，为活动画下圆满句点。

星洲日报

2017年12月19日

教總辦自我探索體驗課

22學員“玩轉Self”

(加影18日讯)由马来西亚华校教师会总会(教总)主办,森华堂辅导中心协办的“玩转Self”自我探索体验课,日前在芙蓉森华堂圆满结束,获得22名学员全程参与。

学员们当天参与连串的讨论、体验学习及心得分享等,更在课程带领人的示范与讲解中,觉察自我内在意识是如何影响生活及与他人的关系,并学习与内在自我进行对话,进而获取改变和前进的力量。

助学员多元角度思考问题

上述课程带领人为本地绘本共读推广人骆淑慧及性别教育工作者蔡佩娟。她们精心策划全程的活动内容,并期盼这次通过自我探索的体验,帮助学员从更多元的角度,去思考厘清问题。

当天课程内容丰富,活动开始即以“解结”游戏体验、动画短片、情景设定与议题讨论来增进带领人与学员之间的认识,同时觉察到固有的惯性思维模式,与相嵌在我们人人身上的迷思或盲点。

接下来,在“我的家庭关系图”探索体验中,学员透过各自建构的家庭图,细致洞察原生家庭对个人成长的影响,探索与了解家庭成员之间的互动关系,不少学员在活动中,深有体会和感动,欢笑声中,也夹杂了泪水。

绘曼陀罗学冥想

此外,在进入“我的曼陀罗”绘画体验环节时,课程带领人首先在音乐陪衬下,带领大家静心与冥想,尔后再引导学员藉助双手、画纸与蜡笔,随心彩绘出各自的曼陀罗,藉此更好地觉察自己和他人的关系。

经过带领人统整一天的课程内容与对学员作出回应,课程的最后进行“感恩与祝福”活动,让大家重新获得充满爱的能量,并以一场简单的结业仪式作为句点。

教总“玩转Self”自我探索体验课此后也将因应各地区的需求,走入社区为大家提供此项课程。有意协办或欲知更多详情,可联系教总秘书处(03-8736 2633)。