



113年度自主學習成果

海報競賽暨海報展

這是範例

「戳」一下——戳戳繡DIY工作坊

組員：營養系王大明、文創學程朱小花、國企系顏中志

計畫背景與理念

這是範例

現在大學生普遍面臨生涯發展的各種壓力與家庭經濟壓力，藉由創作藝術作品協助學生進行靜心關照內在的情緒，並透過俄羅斯刺繡的技巧，藉由成品製作過程，調整及增加注意力，並提升成就與自我價值感，並能轉化內在的心境呈現在作品上，讓學生更能釋放自己的壓力已達到最好的釋放。

這是範例

執行企劃方案



- 背景介紹：向參與者介紹俄羅斯刺繡的歷史和文化意義，以及諮詢牌卡的使用目的。
- 暖身活動：討論刺繡與心理狀態的關係，或者通過簡單的問答引導參與者放鬆心情。
- 刺繡環節：選擇圖案與顏色：讓參與者選擇他們感興趣的刺繡圖案和顏色，並講解如何刺繡。
- 刺繡創作：參與者開始刺繡，可以在過程中鼓勵他們表達自己的感受，或者與他們討論他們所選擇的圖案和顏色的意義。
- 分享與討論：刺繡完成後，參與者可以分享他們的作品，並討論這些作品如何反映他們的內心世界和情感狀態。

這是範例

自我省思與活動成果回饋

展示團隊成員們的想法

- 自我省思：除了組員們自我反思，可以進一步分析參與活動的人數和觀眾反應。檢視組員的回饋，包括他們的興趣、滿意度和對刺繡藝術的認識。
- 組員回饋：組員們對於活動內容、組織、計畫設計和其他方面的看法。

可以展示活動過程點滴、活動成果照

