

作業一：夢境書寫



- 還記得嗎？3/18的課程，我們談到了意識與夢境。這份作業是要協助你體會夢境與生活的關聯。
- 但是，要完成本作業或將來可以發揮夢在你生活上的調適功能，要請你先注意/練習下列幾點：
 - 睡前在床邊準備可以記錄(文字或聲音)的工具；
 - 睡前不要讓自己過度疲累、喝過量的酒或服用安眠藥；
 - 睡醒後不要立刻起身，繼續躺在床上，眼睛也不要立刻睜開，先靜靜、慢慢地回想夢境。放鬆心情，花大約1-2分鐘沉浸在夢境中的感覺；
 - 試著紀錄夢境(寫或錄音)
- 附註:每天增加一兩次的小睡，並開始專注夢境探索，會發現睡眠、精神狀況的變化（應該是正向變化）

當你完成前述的練習，便可找適當的時間、地點開始作業一

作業一：夢境書寫



■ 網址

- <https://forms.gle/hUfKWUKCxenwqSsi7>

- 說明：

- 這份作業是要協助你看到夢境與生活的關聯，透過瞭解自己的日有所思，覺察自己的內在狀態(包含睡眠、夢境、情緒等)。
- 當你越專心認真書寫，你就越容易從當中找到一些連結。可能會花你大約15分鐘的時間，請找一個舒適的空間，進行書寫。
- 在開始書寫之前，嘗試先調整自己的呼吸，想一下最近讓你記得的夢境。筆(打字)隨心走、盡情抒發、盡量書寫(尤其是夢境內容)
- 一共有4頁，4個書寫。Deadline: 04月15日(四)