



德明科大舉辦「擴香石 x 情緒～情緒療癒香氛工作坊」



圖：工作坊成員與講師合照



圖：成員製作擴香石

德明財經科技大學學生輔導中心為增進學生了解情緒的多元抒發方式，於本學期 11 月 19 日邀請蘇湘涵心理師蒞校帶領「擴香石 x 情緒～情緒療癒香氛工作坊」，以擴香石為媒材，協助學生開啟自我對話，學習情緒排毒，打造屬於自己的療癒香氛。

工作坊一開始蘇心理師邀請成員利用牌卡與自己的相似性，讓成員之間相互交流並增加熟悉性；介紹情緒發展及基本情緒、複雜情緒的差異，讓成員以透過比手畫腳的方式表演出情緒，並說明情緒不僅只會表現在臉部表情，身體的動作也是一個辨識的指標；簡介色彩的概念與情緒的象徵，不同的顏色代表不同的意涵，但每個人對於顏色的感覺也各有不同。透過擴香石製作與花材的挑選，讓成員體驗手作過程中的沉靜，並學習自我對話，創作出屬於自己獨一無二的作品。最後透過介紹精油特色與嗅覺感官對於情緒的影響作用，並實際讓成員聞嗅體驗，去調配屬於自己正向情緒的精油小瓶。

參與學生表示「可以調自己喜歡的味道，了解氣味可以療癒心情」、「了解顏色與情緒是有關聯」、「了解不同精油的特性及紓壓的各種方式」等，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：（02）2658-5801 轉 2230