



德明科大舉辦自我探索工作坊- 「愛的家鎖~從原生家庭解讀你的愛情渴望」



圖：德明科大自我探索工作坊活動照片

家庭對我們影響深遠，我們自幼從原生家庭中養成生活習慣、學習待人接物，潛移默化中形塑處世的價值觀，原生家庭的互動方式也是我們未來的親密關係和家庭生活的重要基石。

為幫助學生更認識自己，了解原生家庭對其愛情親密關係的影響，德明財經科技大學學生輔導中心在 12 月 15 日邀請林佳慧諮商心理師蒞校帶領「愛的家鎖~從原生家庭解讀你的愛情渴望」自我探索工作坊，以家族治療 Bowen 家庭系統理論為架構，幫助成員覺察自我，探索自己的行為模式及可能的來源，最後能為自己重新決定與自我界定，進而能學習自我負責。

暖身活動後，透過「找自己」的遊戲體驗，藉由林佳慧心理師溫暖而敏銳的引導，成員們紛紛對自己人際互動模式有許多新發現，並連結這些互動模式與原生家庭中重要他人的關聯；然後分享在關係花園中的滋養與風暴，澄清自己在關係中的行為模式和對親密關係的渴望，有成員表示似乎較能理解常與原生家庭衝突的原因。接著從原生家庭帶來的影響開始，提醒成員在生活中保持自我覺察，說明情緒調節的步驟及方法，最後透過周哈里窗活動練習自我界定，試著表達自己也回饋他人，學習融入關係的同時也可以做自己的主人。

該校同學參與度高，都很開放願意分享自身經驗，討論回應相當熱烈，收穫滿滿，期待本次活動能幫助成員在尋求歸屬感與學習獨立自主之間漸漸取得平衡，能乘載著家庭的養分長成自己所期待的樣子，也能擁有健康而滿意的親密關係。

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

秘書室 敬啟