



德明科大「生涯『玩』美，發現獨特：和諧粉彩體驗」工作坊



圖：德明科大「生涯『玩』美，發現獨特：和諧粉彩體驗」工作坊活動照片

德明財經科技大學學生輔導中心長期關注學生全方位心理健康，於 5 月 25 日特舉辦自我成長工作坊，「生涯『玩』美，發現獨特：和諧粉彩體驗工作坊」，並邀請羅善莉心理師，帶領該校學生以和諧粉彩進行屬於自己的創作，在作品的互相分享中，看見自己與他人的獨特之處，嘗試表達自己，與同儕之間進行模擬面試演練，學習面試技巧。

活動一開始講師透過讓成員利用自己的名字進行聯想及介紹，彼此熟悉及認識。接著削粉彩粉、以手指塗抹等方式接觸粉彩，讓成員先感受粉彩的特性。在創作的過程中，從貼畫框、粉彩量多寡的使用，產生顏色的深淺，作畫過程的感受等，讓成員連結到自己在面臨生涯議題上的態度。講師也鼓勵同學嘗試與其他成員連結，學習欣賞他人，並引導成員發覺自身的獨特性。利用魚骨圖的製作，讓成員檢視目前自我的狀態：擁有的資源及不足的地方，並透過模擬面試的方式，讓成員彼此給予回饋。最後以肢體的方式，從中去體驗非語言訊息的重要性。經過週末 6 小時的活動，成員獲得滿滿的收穫，成員們帶著滿滿心的收穫結束一天的工作坊，並期待下次再參加學輔中心舉辦的活動。

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

秘書室 敬啟