



德明科大舉辦「越暗的地方，你越亮～手作蠟燭自我療癒工作坊」



圖左：德明科大「手作蠟燭工作坊」團體合照



圖右：「手作蠟燭工作坊」成品合照

「越暗的地方，你越亮」是一句令人印象深刻的廣告詞，彷彿在提醒我們本身所擁有的美好，即使身處黑暗仍能勇敢發光。德明財經科技大學學生輔導中心本學期規劃一系列以「挫折力 UP!!」為主題的活動，其中「越暗的地方，你越亮～手作蠟燭自我療癒工作坊」在 6 月 1 日舉辦，以黑暗中不可或缺的蠟燭作為媒介，透過手作蠟燭的過程，協助參與學生認識自我挫折經驗對情緒的影響，並從中找到自己的正向優勢，練習自我安撫與肯定，進而提升挫折容忍力的心理素質。

本次活動邀請賀思瑋心理師蒞校帶領，在賀心理師架構清楚的說明、親切溫暖的引導下，參與的同學非常投入，深刻討論「挫折」的來源、對情緒及自我的影響，並從個人挫折經驗出發了解自己的內在渴望、特質影響並釐清自己的阻礙與優勢，建立將來面對挫折的因應方法，過程中連結手作蠟燭的象徵和歷程，如定芯、調香、調色、製蠟、傾蠟等步驟，完成具有自我療癒功效的能量瓶，擁有專屬自己獨一無二的手作蠟燭，能給予未來遇困境時的自己鼓舞與能量。

本次活動共吸引 36 人次的同學熱情參與，整體回饋滿意度高，同學表示「更認識自己的情緒」、「分析擁有的特質帶給我的正負面影響」、「學習和挫折共處」等等，參與同學都帶著滿滿的收穫，並期待下次能再參與學生輔導中心的活動。

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