



德明科大舉辦「情緒咖啡館」療癒工作坊

<http://www.cntimes.info> 2020-06-19 20:47:59



圖：德明科大情緒咖啡館工作坊活動照片

德明財經科技大學學生輔導中心為幫助學生提升自我情緒覺察力，於5月30日邀請心理師同時也是咖啡師的方將任老師蒞該校指導「情緒咖啡館」手沖咖啡情緒療癒工作坊。透過研磨咖啡豆、沖泡、品嘗的過程中，幫助該校學生練習自身狀態的覺察，並享受手沖咖啡帶來的樂趣，學習放鬆心情與紓解壓力。

方將任心理師以分享這個星期以來的美好時光作為開場，讓大家理解到生活其實一直存在著情緒，並非要大起大落才是情緒。也讓學員透過自身五感去感受及觀察咖啡豆，體會靜心的效果。並結合沖泡咖啡的技巧，去覺察自己的情緒包容度及情緒細緻度，最後重新架構情緒帶來的正向意義。方心理師帶領下，該校學生相當積極參與活動，除了學習到咖啡的相關知識外，更學習到讓自己透過靜心來調節情緒。參與的同學表示「認識到負面情緒其實也有正面意義」、「透過沖泡咖啡來覺察自己的情緒是很有趣的新體驗」、「情緒與生活之間如何調節及共存」，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) 2658-5801ext:2230

秘書室 敬啟