



### 德明科大舉辦「訂製自己的獨特價值~乾燥花鑰匙圈手作工作坊」



左圖：工作坊成員專注挑選花材進行創作/右圖：成員作品照片

德明財經科技大學學生輔導中心於12月7日辦理「訂製自己的獨特價值~乾燥花鑰匙圈手作工作坊」，邀請鍾雅惠諮商心理師結合乾燥花與粉彩表達性藝術媒材，協助該校同學透過創作活動，增進對自己內在狀態的探索與覺察，發掘個人的特色與自我價值，並藉由手作乾燥花鑰匙圈，為自己製作一份心禮物，將能量帶回生活中，慢慢前行。

鍾心理師認為生活中有疲倦無力的時刻，但也會有閃亮美好的時刻，在工作坊一開始即結合圖卡與粉彩創作，引導成員檢核目前的生活與情緒狀態。成員在創作與分享的過程中，逐一覺察到自己的困境與對自我的挑剔，於是鍾心理師緊接著鼓勵成員從作品中延伸探索「我需要\_\_\_\_(想變得更好)」與「我喜歡自己\_\_\_\_(做得不錯)」的部分，引導成員們從作品的元素找到個人亮點。除此，鍾心理師邀請成員們在小組中接力創作、書寫，彼此回饋對分享者的欣賞(特質與能力)。有機會從他人的角度挖掘自己的亮點，對成員來說是很難得的經驗。成員們也在鍾心理師的協助下，將這些生命的亮點，具體製作成心靈粉彩卡，提醒自己適時欣賞自我的價值。

最後，鍾心理師帶領成員進行乾燥花材的觸覺、視覺、嗅覺等感官體驗，搭配各種花材所象徵的含意，找尋和自己生命相對應的花材，成員們十分喜歡花語和自身狀態的共鳴，包含象徵「在我面前不用裝堅強」的兔尾草、象徵「苦難中的力量」的洋甘菊...等。隨後成員們自由挑選有共鳴的花材製作成鑰匙圈，在乾燥花手作中，體驗花材的療癒能量，找到支撐個人繼續前行的內在力量。

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