



德明科大舉辦「解鎖心關係~手作寶石皂工作坊」



圖：成員製作寶石皂



圖：工作坊合照

德明財經科技大學學生輔導中心為增進學生面對與處理關係議題的能力，於 04 月 24 日邀請吳郁儒心理師蒞校帶領「解鎖心關係~手作寶石皂工作坊」，幫助該校學生覺察自己在關係中的樣貌，並促進學生更了解人際關係中的自我需求。

工作坊一開始，吳郁儒心理師選用「生命樹」牌卡，從姿態各異的樹圖像引導成員思考在人際互動的模樣，檢核個人人際互動樣貌與牌卡的關聯性，包含：樹圖像如何象徵自己、如何展現與他人互動的自我特質和方式。接著，吳心理師藉由「人際樹」圖表，協助成員覺察於人際關係中的自我需求，並分享討論彼此在人際相處時的困擾。邀請成員結合個人挑選的生命樹卡，透過蠟筆、輕黏土等媒材創作屬於自己的人際森林。成員們紛紛表示透過樹卡來述說自己，並進行各種創作，是一個很特別的經驗。

活動下半場，吳心理師教導成員製作水晶柱皂與寶石皂，引導成員覺察自我在關係中的需求後，具象化呈現並進行自我照顧。從調色、切割到成形為晶瑩透亮的作品，過程十分療癒，也需要學習沉著等待。專注於創作，並和小組成員協力合作，也讓成員們獲得滿滿的成就感。

每一個創作都是獨一無二的，每個個體也具有獨特性，講師鼓勵成員們學習接納自我的狀態、表達自己，進而找尋自我價值。該校學生期望有機會再參與類似的活動，從活動中增進自我瞭解！