



德明科大舉辦心花怒「fun」~情緒自癒力工作坊



圖：「情緒自癒力工作坊」成員合照活動照片

德明財經科技大學學生輔導中心為幫助學生增進情緒自我調節能力，於04月14日邀請賀思瑋心理師蒞校帶領心花怒「fun」~情緒自癒力工作坊。幫助該校學生認識及辨識不同的情緒狀態，並學習自我調節與因應能力，並透過浮游花瓶的製作體驗靜心專注。

賀思瑋心理師一開始以光譜活動及基本情緒撲克牌的製作進行暖身，讓成員了解複雜情緒是哪些基本情緒所組成，進而了解每個人的情緒狀態為主觀，有各自不同的解讀。接著以不同生活情境狀態的探討，增進成員對於情緒和身心症狀覺察與辨識力。然後以透過繪畫的活動方式，協助成員對於負向情緒的探索，並讓成員體驗情緒共融與接納能力。最後透過浮游花瓶的具象化與情緒關聯，讓成員製作屬於自己的情緒容納瓶。

在賀心理師帶領下，該校參與學生相當積極參與活動。參與的同學表示「認識情緒並無好壞之分，找到舒緩情緒的方法」、「體驗到每一種情緒的發生都是更認識自己的方式」、「很好的活動，希望可以辦理一整天」，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