



德明科大 舉辦「植」感心之旅~愛情探索工作坊



圖：德明科大愛情探索工作坊活動照片

德明財經科技大學學生輔導中心為幫助學生提升自我覺察力，於 11 月 21 日邀請心理師同時也是園藝治療師的盧嫻羽老師蒞校帶領「植」感心之旅~愛情探索工作坊。透過製作水苔球的過程中，幫助該校學生探索關係中的自我，並學習懂得自我照顧。

盧嫻羽心理師以自製特色名牌及時間之花為媒介，促發學生自主放鬆表達自我意象和色彩意涵，接著透過牌卡的選擇及書寫創作，增進學生自我詮釋及發覺優勢，並結合星座及粉彩創作出屬於自己的關係色彩星盤，進而思考對於關係的期待。接著教導學生製作關係許願小旗，提醒自我如何愛自己及對待他人。最後選擇個人風格植物，體會脫盆、分株、重組期望的苔球，如同對關係帶著覺察與體會適中的鬆緊度，才能提供給植物安穩的新風貌。

在盧心理師帶領下，該校參與學生相當積極參與活動。參與的同學表示「以製作水苔球的過程比喻為關係的拿捏覺得很有趣」、「從星盤中探索愛情價值觀，對自己有新的了解」、「重新認識自己感情的故事」，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