



德明科大舉辦「守『護』關係~護唇膏 DIY x 依附關係工作坊」



圖：工作坊成員與講師合照



圖：成員製作護唇膏

德明財經科技大學學生輔導中心為增進學生了解依附關係模式，於本學期 05 月 21 日邀請邱佳怡心理師蒞校帶領「守『護』關係~護唇膏 DIY 依附關係工作坊」，幫助該校學生認識與覺察自己和親近他人關係模式和常用的互動方式。

工作坊一開始邱心理師邀請成員利用水果卡，讓成員之間相互交流並增加熟悉性。並透過關於自己三真一假的猜謎活動，協助成員了解在關係互動中，自己慣有的模式。並帶到在關係中很難了解他人真正的想法，有時候會和自己預期有所落差，但最重要的是需要透過與他人核對。接著以關係說書人牌卡及依附風格測驗協助成員檢視自我的依附關係與人際關係中模式的關聯，也透過「共畫」方式，讓成員體驗關係互動過程中自己的需求與感受。最後帶著成員製作護唇膏和沐浴鹽，讓成員在製作過程中再次與自己內在需求對話，並練習把需求和感受傳遞給重要他人，增進在關係中的自我價值感。

參與學生表示「認識自己的依附關係模式，更瞭解如何擁有正確的愛情觀」、「更了解自己的依賴度與他人互動時自己的狀態」、「更了解自己感受愛的方式」等，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