



德明科大舉辦微靜心～手作羊毛氈減壓工作坊



圖：工作坊成員合照照片



圖：工作坊成員參與活動情形

今年本土肺炎疫情爆發，全國疫情警戒升至三級，面對未知且不可預測的疫情變化，一時間打亂了習以為常的作息，也攪亂了許多人內在的平靜。有鑒於此，德明財經科技大學學生輔導中心特於 110 年 11 月 17 日辦理「微靜心～手作羊毛氈減壓工作坊」活動，邀請羅靜仔諮商心理師引導學生透過羊毛氈媒材，找回對生活的掌控感，並藉由羊毛氈的創作過程釋放壓力。

活動一開始，羅心理師簡述了壓力與生理的關係，邀請成員檢核近期對壓力的感受，並提供、示範一些簡單的放鬆技巧，引導成員適時自我照顧。接著羅心理師講解羊毛氈的基本特性與其操作技巧，帶領成員創作自己的獨特作品。起初成員僅是一直重複地將鬆散的一團羊毛戳刺緊實，看似單調枯燥，然而在一來一回的專注戳刺，伴隨著細微的戳刺沙沙聲，感受每一根羊毛纖維收合的氈化過程，竟不知不覺產生了對作品的期待與療癒感。在羅心理師的輔助下，成員們也開始對於手中的作品有了想法，有些成員朝自己設定的造型製作，但更多的成員則是安於當下，憑感覺捏造、塑形接合。

在創作歷程中付出耐心與巧思，細膩地來回戳刺、塑形毛團，再加上表情等配件，一隻隻逼真的羊毛氈布偶，在成員們的手中慢慢展露姿態。透過半天的工作坊，成員們一起體驗了療癒的創作歷程，享受自由、放鬆的難得時光，完成作品的那一刻，更獲得滿滿的成就感，活動最後也在成員們心滿意足的氛圍中圓滿結束。