



德明科大舉辦「療心紓壓~手作襪娃工作坊」



圖：團體大合照



圖：成員認真縫紉屬於自己的襪娃

德明財經科技大學學生輔導中心 4 月 27 日下午舉辦「療心紓壓~手作襪娃工作坊活動」，邀請許維耘心理師蒞校帶領同學，從襪子娃娃的手作歷程練習自我情緒探索及壓力紓解。

首先，講師先介紹襪子娃娃在心理學中扮演過度客體媒介的概念，並提醒在這過程並沒有美醜優劣的比較，重要的是觀察和經驗自己真實的樣子，不批判不否定，溫柔安撫和保護自己的內在小孩。講師帶領成員在一針一線的進展中，慢慢沉澱吵雜的心靈，在創作過程覺察自己情緒感受和自我對話，練習自我接納和體驗情緒紓解。

參與成員對於能獨立完成一隻特別的襪子娃娃，感到非常有成就感，象徵看見自己的獨一無二，增添在面對人生挑戰時的自信心和調節情緒的能力，這隻襪子娃娃也能陪伴在成員身邊，給予正向的力量。參與成員反應熱烈，對此活動有非常高滿意度，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