



德明科大舉辦「戲如人生-關係中的自我探索、表達愛意」心理劇工作坊



左圖：團體成員小組討論彼此認識



右圖：活動合照

近日，德明科技大學學生輔導中心舉辦了一場針對大學生的關係議題的工作坊，旨在透過心理劇的形式，幫助學生深入探討人際關係中的各種議題，包括友誼、愛情與家庭關係。隨著大學生活的多樣性與挑戰，許多學生在面對人際關係時感到困惑與壓力，因此這次活動特別設計了多樣的互動環節，讓參與者能夠在安全的環境中表達自我，並獲得支持。

活動開始時，許凱傑心理師首先講解心理劇的理論背景，並介紹其在情感表達與人際互動中的應用。心理師強調，心理劇不只是是一種治療工具，更是一種生活的態度與狀態，能幫助人們更清晰地理解自己的情感與行為。夥伴們被鼓勵提出自己的疑問，這樣的互動讓大家在輕鬆的氛圍中放下心中的擔憂，並為接下來的活動做好準備。

隨後，參與者進行了一系列的暖身活動，這些活動不僅幫助他們放鬆身心，還促進了彼此之間的連結。夥伴們選擇符合自己當前情感狀態的牌卡，並分享自己在生活中所面臨的關係挑戰。這一過程中，大家互相傾聽，提供支持，使得每位成員都感受到被理解與接納。接著，夥伴們進行了角色扮演。選出的一位主角分享了與父親的關係，並在心理師的引導下，透過演劇的形式展現出這段關係中的矛盾與衝突。主角在過程中逐漸體會到，父親的嚴厲背後其實隱藏著深深的關愛與期望。透過這樣的演出，主角不僅釋放了內心的壓力，還開始接觸到自己內心的脆弱，讓她不再孤單面對情感挑戰。下午夥伴者們回顧上午的經驗，並進一步討論人際關係中的困難。再次透過角色扮演，大家能夠從不同的視角來理解彼此的感受，這種深度的情感交流使得參與者們的理解更加全面。許多學生表示，這



樣的互動讓他們意識到，自己並不孤單，許多人都在面對相似的困擾。

此次心理劇工作坊活動不僅促進了大學生之間的理解與連結，也讓夥伴在探索關係議題的過程中獲得了深刻的反思。許多夥伴在活動結束後表示，這樣的活動對他們的成長與自我認識有著重要的影響。透過這次的經歷，他們學會了如何更好地表達自己的情感，也理解了在面對人際關係中的困難時，尋求支持的重要性。

整體而言，這次心理劇工作坊活動為大學生提供了一個安全的空間，讓他們能夠探索內心深處的情感。夥伴們期待未來能有更多這樣的活動，讓他們在忙碌的學業與生活中，能夠找到一個宣洩情感與獲得支持的場所。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230