



### 德明科大舉辦「紓壓寶石」手工皂工作坊



左圖：團體成員認真製作手工皂



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自我照顧的工作坊，旨在透過輕黏土、手工皂等媒材，幫助學生學習紓解壓力自我照顧的方法。隨著大學生活的多樣性與挑戰，許多學生在面對人際與課業等都可能遇到不同的壓力，因此這次活動特別設計了多樣的體驗性活動，讓參與者能夠在安全的環境中探索不同的紓壓方式。

活動一開始，張淳菱心理師首先講解線上平台和社群媒體使用大數據來向我們持續投放資訊，資訊的豐饒，卻造成注意力貧窮。並介紹掌握自己的專注力容量的方式，例如：減少選擇、減少群組和不必要的訊息、不為無法控制的事情煩惱、列出 **TO-DO LIST**、整理生活空間以及遠離手機和電視。心理師強調，讓自己專注於當下就是非常好的自我照顧方式，可以有效地降低壓力，並介紹了幾種正念「正念」練習的方式，例如：正念呼吸專注於呼吸的流動，或透過身體掃描覺察身體各部位的感受。持續的「正念」練習能有效改善焦慮、憂鬱、失眠、過度反應等困擾，也能幫助培養穩定的專注力、同理心與內在平靜。

隨後，張淳菱心理師帶領學生作「正念瑜珈」練習，這些練習不僅幫助成員放鬆身心，也讓學員學習覺察自己內在狀態。心理師選用輕黏土作為媒材，邀請成員利用輕黏土創作出可以讓自己真正愉快和放鬆的自我照顧小空間，並向其他成員分享自己在創作時的感受，以及在現實生活中會想要怎麼增加利用這個小空間。這一過程中，大家發揮無盡的想像力，把內在世界的想法感受畫作具象的作品與大家分享。午休時間，心理師特別提醒大家進行「正念飲食」練習，放下手機，專注於感受食物的味道、口感及進食時的身體反應，



藉由細緻地覺察飢餓與飽足的訊號，有助於減緩暴飲暴食的情況，也能避免因情緒波動而導致的過度進食。這樣的練習讓學員學會與自己的身體對話，進一步培養有意識的生活態度與健康的飲食習慣。

下午的寶石皂製作活動中，大多數成員都是首次接觸手工皂。切皂的過程讓大家樂在其中，學員們在操作時專注投入，紛紛表示過程令人放鬆療癒。使用透明皂基，搭配繽紛的雲母粉與色素，再滴入清新的柑橘類精油，香皂在脫模後經過成員巧手雕琢，最終化作一顆顆閃亮動人的寶石皂。看著自己親手完成的作品，每位成員臉上都洋溢著滿滿的成就感。這場手工皂工作坊不僅讓大學生體驗到手作的樂趣，更透過專注於創作的過程，帶來深層的放鬆感。學員們在活動中學習並發現了多種適合自己的紓壓方式，收穫滿滿。

這次的手工皂工作坊為大學生提供了一個安心且自在的空間，讓他們能夠探索適合自己的紓壓方式。參與的夥伴們紛紛表示期待未來能有更多類似的活動，在繁忙與壓力交織的生活中，為自己找到一個放鬆、療癒的出口。

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