



德明科大舉辦「點亮心光」彩沙蠟燭工作坊



左圖：成員將內在的復原力轉化成具體繽紛的彩沙蠟燭



右圖：活動合照

在成長過程中，某些事件或經歷會在個人的記憶裡留下深刻的印象，這些生命經驗，可能是正向的希望、鼓勵或負向的挫折、悲傷等，都在增進我們面對人生不同階段的挑戰的能力與內在的復原力，藉由提升對自己的覺察，幫助我們看見與啟發自身內在力量，進而在面對困難時，能整合內在與外在的資源，來幫助療癒自己。因此，德明財經科技大學學生輔導中心本學期特別規劃主題月系列活動，邀請擁有帶領多元手作之藝術治療團體經驗的王琪諮商心理師，於10月19日帶領「點亮心光」彩沙蠟燭工作坊，讓學生透過繪畫、說故事、牌卡及彩沙蠟燭創作等方式，發掘自身的內在復原力及學習提升自我覺察的方式與紓壓、連結協助資源的方法。

心理師先以復原力的前測、社會心理學的歸因理論來協助同學自我覺察、繪畫促進人際交流，接著讓同學透過回顧成長過程中曾遭遇到的挫折、個人的生命曲線檢核自己的內在能量，再搭配電影「靈魂急轉彎」影片的引導，並藉由撕貼畫的三部曲的創作過程，讓同學賦予負向經驗新的意義，然後從生命樹牌卡裡所挑選出自己覺得有力量的樹進行創作，並以傳遞給其他同學集體創作的方式獲得力量與祝福，最後回到自我內在，進行彩沙蠟燭舒壓創作、回顧整天工作坊的收穫並做復原力的後測。同學在回饋問卷中表示最大的收穫是「讓自己的心靜下來」、「可以磨練自己的耐心」、「了解自我」、「透過繪畫探索自己」、「更加認識自己，在面對挫折時有好的紓解方式」、「更認識自己的內在想法」等。

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