



德明科大舉辦「療心角落」~襪子娃娃工作坊



圖：工作坊成員開心與自己的作品及講師合照

德明財經科技大學學生輔導中心 5 月 1 日下午舉辦「療心角落~襪子娃娃工作坊」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壓力紓解及情緒調節能力。

過渡性客體是心理學的概念，在依賴走向獨立的成長過程中，柔軟溫暖的過渡性客體能帶來安撫與安全感，像是我們每個人都可能曾有一條味道很獨特的小被被，或是一隻看起來很有使用痕跡的舊娃娃，不能輕易被洗滌或被丟棄，在焦慮寂寞的時刻令我們感受舒適和安慰。襪子娃娃也可以是一個過渡性客體，透過縫製屬於自己的小夥伴，探索內在情緒感受，在一針一線的進展中，慢慢沉澱吵雜的心靈，練習自我接納和體驗情緒紓解。

襪子娃娃材料易取得，縫製方式簡單，未來也能自行持續創作，培養專注及興趣，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，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珊主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230