



德明科大舉辦「擁抱內心的阿焦」微景觀蠟燭工作坊



左圖：成員製作微景觀蠟燭



右圖：成員與創作作品合照

德明財經科技大學學生輔導中心於 11 月 29 日舉辦「擁抱內心的阿焦」微景觀蠟燭工作坊，邀請潘奐璇諮商心理師蒞校帶領，透過微景觀蠟燭的創作，幫助學生更認識自身的焦慮感受，並找到安放焦慮的方式，練習與焦慮和平共處。

講師首先邀請同學從沙遊物件中挑選最貼近自身焦慮狀態的象徵物，幫助同學覺察自己內在狀態，同時藉由分享促進彼此熟悉及連結，為後續的情緒探索做準備。接著進入「書寫練習：我與阿焦的對話」，同學以擬人化的方式與「焦慮」展開對話，透過書寫整理內在感受，理解焦慮背後的需求，並練習以更溫柔、更支持的視角回應自己。

下午活動以香精體驗作為暖身，同學們在多種香氣中調配能讓自己感到安穩的氣味，並將調配的香精融入蠟燭中。隨後進入微景觀蠟燭創作，講師引導同學運用蠟材、果凍蠟與小物件，打造一個能安放焦慮、讓心稍作歇息的「安全小角落」，同學也在專注創作的過程中獲得紓壓與沉澱。最後，講師邀請大家分享自己的作品與收穫，同學們談到創作中浮現的情緒、對焦慮的新理解，並互相給予回饋。

參與完工作坊後，學生回饋「幫助我釐清自己的焦慮」、「更能面對自己內心的阿焦」、「吸收到各個同學處理焦慮的方式」、「了解自己的情緒，也聽到許多人不同的想法」，同學們反應熱烈也收穫良多。