



德明科大舉辦「看不見我的美，是你瞎了眼」外貌焦慮 x 精油芳療工作坊



左圖：成員調配與製作愛自己身體乳



右圖：成員與講師合照

德明財經科技大學學生輔導中心 4 月 12 日舉辦「看不見我的美，是你瞎了眼」外貌焦慮 x 精油芳療工作坊，邀請戴筱涵諮商心理師蒞校帶領，共計 15 位同學參與，透過藝術媒材與精油作為媒介，帶領學生學習身體自愛的概念，進而更認識與接納自身的外貌。

活動一開始，講師邀請同學進行「盲畫五官」的活動，藉由畫作彼此熟悉與認識，為活動暖身。接著請同學畫出自己身體的輪廓，並引導大家回顧各個身體部位在成長歷程中所扮演的角色，幫助同學看見身體每一部分的獨特性與重要性。之後，講師帶領同學繪製生命線，整理個人生命經驗，覺察他人評價與主流價值觀如何影響我們對容貌與身材的看法，進一步探討容貌焦慮的根源。在對身體有了新的認識後，講師請同學寫一封信給自己的身體，學習與容貌和解，以接納與欣賞的角度重新看待自己。下午進行了芳療體驗，同學透過嗅吸挑選能安撫焦慮的精油氣味，並透過「精油抓周」活動，找到屬於自己的「愛自己提醒」。最後，講師引導大家運用挑選的兩種精油製作「愛自己身體乳」，讓同學在未來若再次感受到容貌焦慮時，能夠透過這次的學習與親手製作的成品，練習自我照顧與安撫情緒。

參與完工作坊後，學生回饋「了解自己的不完美也是被接納的」、「其實我的容貌不好一點都沒關係，他們陪伴我走過很多」、「以更客觀的角度看待自己」、「身體各個部位缺一不可」，同學們反應熱烈也收穫良多。