



### 德明科大舉辦「打造我的『植』涯生活~生涯探索工作坊」



圖：成員們專注製作水苔球



圖：工作坊成員帶著作品與講師合影

德明財經科技大學學生輔導中心為引導同學思考並瞭解自己的能力及特質，朝自我理想的目標前進，本學期於 12 月 7 日邀請盧嫵羽心理師於週六蒞校帶領「打造我的『植』涯生活~生涯探索工作坊」，以水苔球為媒材，協助同學認識自我與探索生涯。

心理師首先讓同學將魔晶土泡水，其吸收水分之後會膨脹，具有良好的保水保肥能力。如同我們的人生是累積許多的經驗，而生活中所經歷的一切，都會成為未來成長的養分。透過名牌製作，寫上自己的星座及今日想學習到的三件事，作為彼此熟悉的開端；心理師讓同學們回顧今年 2024 年自己在這一年所扮演的角色，透過動物卡挑選所代表的動物，並給予三個形容詞；以冥想靜心的方式，協助同學回顧自己這一生，整理曾經讓自己印象深刻或重要的事件，從中發現自己的優勢、興趣能力、價值觀。12 月為聖誕月，心理師結合聖誕樹將所生涯經驗事件、優勢能力、價值觀繪製成具體圖像。最後以迪士尼策略：提出點子的「夢想家」、執行計畫的「實踐者」，以及尋找問題點的「評論者」，以三角位移對話，練習自我對話，幫助理想與現實的釐清思考和調整修正，讓理想更貼近具體可行的策略和學習方向。最後以水苔球及花籤製作，鼓勵祝福自我的生涯學習之道。參與學生表示「透過實踐和評論家的互動體驗讓自己的夢想更具體」、「感受到植物的生命與美好」等，同學們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黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230