



## 德明科大辦理「正念咖啡」導師輔知工作坊



手沖咖啡體驗獲得導師熱烈迴響

德明財經科技大學為促進師生的心理健康與壓力調適，於校內舉辦「我比別人咖認真～正念咖啡紓壓工作坊」導師輔導知能工作坊，邀請方將任諮商心理師（國際認證咖啡吧檯師）帶領導師們透過咖啡香氣、手沖技巧與正念覺察練習，在深呼吸與專注節奏間，體驗一場兼具知識、感官與身心放鬆的療癒旅程。

方心理師分享，正念（mindfulness）不等於強迫自己保持正向，而是以「不批判的態度專注在當下」；「專注」可以使人跳脫，專注在美好時光也讓情緒轉移而達到情緒調節目的。紓壓亦非逃避問題，而是把注意力從壓力源短暫抽離帶回此時此刻、能有意識的感受身體與情緒訊號，逐步讓身心回到平衡狀態。

講師結合心理學與咖啡科學，介紹咖啡豆結構、水洗與日曬處理法，與不同產地風味特性，也解說咖啡香氣中成分（如葫蘆巴鹼、綠原酸）如何為情緒與認知帶來正面影響。活動最受歡迎的部分是正念手沖實作，講師安排多款咖啡試飲，從篩粉、洗紙、注水節奏、聞香與品味，講師帶領大家專注在每一次注水與流動中，探索不同咖啡豆的風味層次與感官細節。

本次體驗手作式研習讓該校導師在忙碌的工作節奏中，有機會放慢、呼吸、感受，並在咖啡香氣與手作過程中重新獲得安定與能量，活動獲得參與者高度肯定，表示「沖咖啡很療癒、很放鬆」、「在德明最紓壓的一場講座」、「能在日常生活練習正念和體驗紓壓，對心理調適很有幫助」。德明科大未來將持續推動更多元的心理健康促進活動，陪伴全校師生在理解、覺察與支持中共同成長，營造更有溫度的校園環境。