

## 莫菲傳授職場穿搭美學 打造專業感與個人形象

學生大代誌

【記者林芸丞淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心10月18日中午12時10分在HC307，舉辦「職得你的好角色～職場穿搭術」講座，邀請減法新時尚創辦人莫菲，以打造個人與職場形象為演講主軸，逾30名同學參與。

莫菲開門見山點出「職場穿搭，必須呈現專業力，身形儀態也不可忽視」，隨後解說儀態和穿搭技巧。首先介紹「三明治表達法」，與人溝通時，開頭先向對方表明自己是誰，接著說出代表自己的三個關鍵字，並進一步說明，結尾時則向對方表示希望能有共事的機會。此外，聲音、表情、眼神及說話手勢等，也需特別留意。

在肢體儀態方面，莫菲提醒須將頭、身體、腳都面向對方，並以手勢輔助說話內容，盡量避免雙臂交叉抱胸，不宜三七步站姿。臉部表情的部分，面帶微笑可消除彼此的緊張，上場前可先讓臉部肌肉暖身，她分享三個小訣竅，伸吐舌頭、按摩臉頰肌肉、像打哈欠一樣張大嘴巴，這些都可以達到放鬆效果。至於體態口訣，則為肩膀往後半圈、腹部提氣收縮、下巴微收、挺胸，莫菲還請現場同學起身，倚牆站立，一一提點同學們調整體態。

最後，莫菲以膠囊衣櫥穿搭影片，介紹15件衣服穿搭術，說明同樣的單品外套，可透過圍巾、腰帶、帽子等配件，搭配出不一樣的風格。她強調，品牌有專屬的風格，房子的室內裝潢也有風格，人更應該型塑適合自己的風格定位。

外交碩三韋家欣表示，她會報名這場演講，是覺得對未來找工作有幫助，自己平常穿著較著重舒適感，缺乏特色，希望日後可以尋找出自己的服裝特色。





淡江時報社