

## 教心所邀社區長輩園藝DIY

學校要聞

【林蕙婷淡水校園報導】6月7日臺灣迎來疫情大解封，本校教心所「動機與壓力管理」課程中，以「園藝一起動手做」來面對解封後的各項防疫新生活外，也與通核中心落實「銀髮閃耀大淡水：高齡社會發展計劃」高教深耕計畫，邀請在淡水社區之中華種子教育與關懷協會銀髮志工、正德里里長黃俊雄共6名，與現場40位學生一起以園藝DIY迎接後疫情時代的新生活。

本堂課程副教授張貴傑說明，這堂課程主要是要引導學生處理壓力，本次因有邀請社區長者參與，透過前後測的問卷來了解學生與長者相處情形。張貴傑表示，因嚴重特殊傳染性肺炎疫情發展至今，大家無形中累積許多壓力，雖疫情解封但仍需要調適心理健康，因此透過園藝DIY幫助專注和聚焦在完成植栽創作，進入心流（flow）狀態與內在經驗結合、享受且沉浸其中，讓心情保持平靜，反而會忘卻焦慮和壓力。張貴傑認為，這次準備的植物有各種香氣提高了體驗樂趣，除了課堂手作外，另外再準備一組材料包讓學生帶回與他人分享，這讓課程目標發展出延續性和感染力，讓更多人體會心流。

本次園藝是打造多肉植物植栽組合，先由園藝治療師王卉蓁帶領大家如何認識植物，從石蓮花、姬星美人、玫瑰左手香、不死鳥等植物中，觀察整體外形特色、葉子的生長型態等，了解植物的多元樣貌，並介紹各種植物的特性。接著，王卉蓁在彩色素燒陶盆中填入培養土後，一手扶著植株，另一手補土壓實，逐一將各樣多肉植株擺進盆內，最後放上圍籬、蘑菇為盆栽造景。看似簡單的步驟，執行不如想像中輕鬆，如填土份量難拿捏、植株佈置安排等，各組的銀髮長者們則以自身經驗協助學生製作，如鏟子的使用、造景建議等，與年輕學子一起交換意見，現場氣氛融洽。

DIY結束後，王卉蓁邀請各組派代表上臺分享自己的作品，有的將玫瑰左手香置放在圍籬後，象徵自己的後花園，有的將姬星美人纏繞在圍籬上表示自然，均表達製作過程與同學互相討論，與長者交流感到自然親切。本次參與者之一銀髮長者李淑英表示，很高興能來淡大與學生一起製作多肉盆栽，和年輕學生一起互相討論，覺得自己也年輕很多。中文四胡榮華將另一材料包送給朋友製作，這週下來多了園藝話題外，自己出門前也會關心自己所種植多肉的生長情形。胡榮華認為完成後會有成就感，她分享：「課堂前，老師已事先在iclass預告當天有園藝手作，原以為是花卉，沒想到是多樣的多肉植物，平常鮮少注意大自然，藉此可多觀察植物的樣貌，並且和看起來很活潑的長輩同桌，遇到不懂的地方，長輩都會主動關心和提供建議，感覺很可靠。」

張貴傑觀察，整堂課中學生在手作雖遇到挫折但沒有人想放棄並順利完成作品，這歸功於長者從容態度和從旁協助的親和，他從課後學習單中，分享學生對本次課程的回饋幾乎都是正面的回應，有學生回應，從填土開始就感到沮喪，但看到同桌長者的耐心自己也受到鼓舞；有學生將每種植物名稱列出介紹創作理念，有學生提及，透過園藝手作開始摸索自己的生活，並在栽種過程中與植物對話中，享受片刻寧靜等。張貴傑指出，透過手作除了提高專注力外，也讓自身重新省思生活和生命的連結，這次是很棒的開始，會再嘗試以手作幫助學生體驗心流以達成教學目標。

