

## 減壓防疫諮輔組推療癒手作

學生大代誌

### 防疫手作—青草平安香包

【記者黃律沄淡水校園報導】防疫跟著老祖先的節氣智慧走！諮商暨職涯輔導組於4月15、16日上午10時至下午2時在小小麥前廣場舉辦「防疫手作—青草平安香包」活動，邀請臺灣園藝輔助治療協會的園藝治療師劉雨青及團隊帶來本土青草保健植物，並提供限量200份紗網袋，邀請全校教職員師生一起來製作個人獨特的平安香包。諮輔組輔導員歐陽靖說：「面對疫情的紛擾，諮輔組為照顧師生不安與焦慮的心情，推出簡單手作且具有保健、除蟲及安定心神的防疫平安包，期待所有參與者藉由五感體驗，了解其中的意義和趣味。」

香包主要以艾草、香茅與芳樟3種植物做為主料，具有殺菌、吸附有毒物質的功能，將香包塞到八分滿後，再加入少許的黃荊、薄荷、芙蓉、丁香與抹草等配料，使味道可以再做些微的調整。劉雨青說：「此刻的時節介於清明和端午之間，天氣開始變得濕熱，蚊蟲瘴癘也越發旺盛，老祖先常用燻燒艾草、懸掛香料包的方式來除蟲避疫，且這類本土植物多數也具有淨化環境及保平安的功效。」

教心碩二吳立康說：「剛才路過看到諮輔組在擺攤，覺得很有趣就停下來看看。我也做了一個香包，會放在房間內或枕頭旁邊，希望能達到避邪作用。」

解壓縮系列活動PART1：你今天解壓縮了嗎？

【記者姜雅馨淡水校園報導】學生事務處諮商暨職涯輔導組於4月15、16日上午10時至下午4時，在小小麥前舉辦解壓縮系列活動Part 1「你今天『解壓縮』了嗎？」心衛擺攤，透過壓力風雲榜、療癒系X話之X話營養學活動，邀請學生寫卡、留言，蒐集到兩張集點卡即可兌換一顆療癒小扭蛋，讓學生在即將迎接期中考的壓力中，能有稍微喘口氣的機會。

諮輔組實習心理師林宇池觀察本校學生在人際關係和學業壓力較大，因此想藉由扭轉壓力的活動分享紓壓方式，「例如壓力風雲榜可以分析出學生的學業、生涯、人際、家庭及愛情壓力等狀況，進而寫下個人紓解壓力方式，也能在留言處分享彼此心情。」同時配合時下的年輕人用語，邀請大家發揮幽默感，一起用厭世語言寫下此刻的心境。

林宇池補充，感到有壓力是一件很正常的事，重要的是應該要懂得用適當的方法抒發壓力。這次活動解壓縮度為49%，5月16日還有解壓縮度99%的「藝術創作舒壓工坊」，歡迎學生到活動報名系統（網址：<http://enroll.tku.edu.tw/>）報名參加。

資傳三楊曉雲分享，參與完解壓縮活動後，有壓力被釋放的感觉，心情也比較愉快，「我知道釋放壓力很重要，所以都會透過看漫畫來排解壓力。學校應該多辦類似活動，才能讓更多人了解『解壓縮』的重要性。」

「職業大觀園」芳香手作知多少

【記者姜雅馨淡水校園報導】學生事務處諮商暨職涯輔導組於4月15、16日在小小麥前廣場舉辦「職業大觀園」芳香手作知多少活動，邀請「青手作皂」團隊來校分享，帶領師生自製個人專屬的保濕護膚乳液，現場提供200份罐子，吸引許多學生前來攤位體驗。

「青手作皂」團隊以預防重於治療的觀念，將自身護理專業知識、技能運用在日常生活中，分享身體保養的重要性。「手工皂可以依據個人膚質、喜好、需求，自製出獨一無二的成品，使用天然成份、不含界面活性劑及化學添加物，也不會對環境造成負擔。」團隊時常舉辦外出教學、分享課程，宣導天然清潔用品的正確觀念。

諮輔組輔導員郭怡秀表示，多數學生對於手作職業較不熟悉，平時也沒有機會可以認識這個行業，近期受肺炎疫情影响，「將手作空間搬到小小麥前廣場，在戶外讓同學們體驗芳香手作，除了可以認識手作行業，還能結合防疫話題，一舉兩得。」

歷史四陳佩陵分享，自己是第一次嘗試親手做護手霜，「可以實際用原料製作乳液，也能聞到不同精油散發出的香味，體驗過程很療癒，藉此活動也更加認識手作職業。」

國際事務、外語學院限定：隨身皂快閃

【記者姜雅馨淡水校園報導】學生事務處諮商暨職涯輔導組於4月15日至17日中午12時，在驚聲紀念大樓1樓門口舉辦國際、外語學院限定「隨身皂快閃」活動，邀請學生完成防疫線上問卷，即可兌換隨身香皂一組，總計發放150份隨身皂，吸引許多學生踴躍參加。

諮商組輔導員林宇倫表示，考量到避免室內群聚，才將活動移到戶外，讓學生了解身心健康的重要之外，也邀請他們上網填寫對疫情的心情和防疫方式，「快閃活動不易形成群聚，同學們透過戶外參與和分享，也能抒發防疫期間的壓力。」

林宇倫也分享近期大家關注疫情新聞，每天心情多少會受到確診數字而影響，還好校內有很多保護校園及防疫相關政策，「希望大家能好好照顧自己的身心健康，如有任何心理層面的紓壓、排解需求，歡迎到諮輔組尋求協助。」

德文二潘思穎、許絲媛透過活動報名系統得知此活動，「活動設計蠻有趣的，除了加強防疫觀念，送隨身皂也滿足現在需要勤洗手的防疫需求。」







