

## USR與綠療師有約 青銀打造生態盆

學生大代誌

【記者劉江淡水校園報導】5月26日上午10時，大傳系助理教授馬雨沛在B302A舉辦USR微學分課程，邀請ACP園藝治療師王卉蓁分享「與綠療師有約」，帶領社區與師生打造個人專屬「生態盆」。

在初老階段退休後發展園藝證照的王卉蓁說明「園藝治療」是學習與自然對話，藉助植物的力量達到陶冶生活、放鬆恢復的目的。她介紹園藝活動可分為純觀賞型和活動參與型，「園藝治療」屬於後者，是在有限空間裡打造一個專屬生態系，發揮綠色的療癒作用，並從園藝中獲得豐富生活的力量。隨後，依次介紹本次活動所用迷你左手香、竹柏、迷你薜荔等8種植物之特性，示範製作生態盆的步驟，包括水池定位、放土澆水、布置植被等。王卉蓁強調：「生態盆DIY的過程中，重要的是將自己的想法融入自然之美當中。」

現場逾30位師生與8位中華種子教育與關懷協會的社區長者們，在彼此協助與觀摩中完成生態盆製作。該協會王副理事長表示，長者們進到淡江大學與年輕人互動，與做生態盆一樣地療癒，活動後大家還紛紛上傳自己的作品到群組分享。中文四劉怡欣與同組的長者互動愉快，主動協助長者與作品拍照；通核中心胡延薇講師認為活動在疫情下舉辦，特別紓壓，大家不用因為社交距離限制不能相約聚餐而苦惱，這樣的活動有雙重效用。長者呂正華分享作品的創作心得：「彷彿在過程中，自己已進入一座香草花園，似乎嗅到芬多精了。」學務處組員吳春枝指著作品上的小豬公仔說，這是「山坡上的懶豬」，懶洋洋很紓壓的感覺。大傳三古佳立表示：「我已經很久沒有手作，這次活動讓我很有成就感。」

