視障中心工作坊 體驗種植多肉植物

學校要聞

【記者林曉薇淡水校園報導】視障資源中心5月11日下午5時30分在B125會議室舉辦「療癒・植栽」手作多肉彩沙瓶體驗工作坊，由童伴心理治療所諮商心理師吳懿珊主講，共6位學生與家長參與。

吳懿珊首先讓同學們把所有的事情先擱置在一旁，專注力放到自身上，帶領學生用呼吸冥想放鬆身心，同時先跟同學們介紹幾個多肉植物的品種、照顧方式、植物狀態及換盆時機。接著帶領製作多肉彩沙瓶，首先讓學生挑選幾個自己喜歡的多肉植物，然後將植物□盆，輕輕的用手將根與泥土分開，接著在戳洞的馬芬杯放入多肉植物專用土，確認好多肉植物的擺放位置後，將專用土覆蓋多肉植物的根，即完成了多肉植物的部分。彩沙瓶則是選擇想要的彩沙，並在玻璃杯中製作自己想要的感覺，彩沙倒至半杯時可將多肉植物放入杯中，再繼續倒入彩沙至馬芬杯中，直至看不見多肉植物根部就算完成，最後老師還提供許多裝飾品，讓學生們能夠裝飾彩沙瓶，更在製作過程中，提醒學生們多與植物溝通，將身心放在此刻的空間裡。

中文三陳□曜表示，製作多肉彩沙瓶需要專注的過程，在此之中提供自己反思及手作能力，在精神和動力上得到了慰藉；英文四廖胤銓覺得這個活動可以讓自己的心靜下來，讓頭腦放鬆並專注於當下的狀態。

VICAIR
淡江時報