植得美好x花藝水晶球x精油體驗 諮輔中心助生紓壓

學生大代誌

【記者陳國琛、吳映彤淡水校園報導】為了紓解學生平日的壓力與期中考的緊張情緒，諮商職涯暨學習發展輔導中心於4月22日至25日舉辦多場手作活動，透過園藝植物療癒人心，參與者享受溫馨歡樂的氛圍，達到放鬆的效果。

22日下午1時在HC307舉辦「植得美好」園藝即興對話紓壓工作坊，由諮輔中心輔導員潘秀宜介紹各種不同的多肉植物，如匍匐生長的萬年草、外型神似花朵的石蓮花，以及香草植物等，接著講解組盆步驟，她拿出在校園內蒐集的「大地之心」讓學生們挑選，「大地之心」外表像是沾著泥沙的普通石子，實際象徵著與大自然的連繫，將其放入盆栽後，經由每日照顧植物的互動，感受安心陪伴的環境支持力。

一開始，學生怯生生的不知從何下手，到後來可以俐落的將植物根系整理乾淨，依序入盆，潘秀宜不時觀察同學們是否遇到困難，並在造景上給予建議，例如360度都可觀賞的中心式、分前後層次的造景方式，或是隨心所欲的享受種植的樂趣。最後，諮商心理師洪育志帶領參與者進行九個句子的即興創作，感受人我自然互動關照之生命療癒力。

此外，23日至25日上午10時在B409外公共空間舉辦「自我照顧擺攤活動」，內容豐富，包含花田魔法—DIY花藝水晶球、情緒向好轉—舒壓精油體驗，以及微笑拍立得，創意發想吸引不少人潮駐足參與，氣氛熱絡不已。

在DIY花藝水晶球前，需先靜心抽取彩虹卡，體會卡片的能量後，依照當下心情感受選擇花材，製作出專屬自己的水晶球；紓壓精油的攤位準備了8款精油，透過嗅吸、塗抹精油來照顧、調和身心狀態。潘秀宜表示，平常太倚重視覺，這次透過嗅覺，希望能在聞香的過程裡提供感官的安撫；微笑拍立得則宣揚微笑的好處，微笑不僅能增加好人緣，也能減輕壓力、預防疾病，學生們三五成群聚在鏡頭前一起微笑，一同留下開心放鬆的狀態。

中文三蔡宓庭分享，自己在參與DIY花藝水晶球時，透過抽牌感受近期狀況，專注於眼前的水晶球裝飾，不僅沈澱心靈，同時梳理煩惱，感受一下放慢的生活步調。

珠江時報

淡江時報