

## 淡江大學「平安龜來」工作坊 國際學生體驗自然紓壓療癒力

學生大代誌

【記者徐芷儀淡水校園報導】淡江大學諮商職涯暨學習發展輔導中心5月8日下午1時30分，舉辦「平安龜來」珍愛生命沙塑療癒工作坊，帶領逾20位師生前往新北市淡水區的沙崙海灘，透過海龜生態介紹與沙塑創作，讓學生在自然美景中體驗五感紓壓的療癒力量。

諮輔中心輔導員潘秀宜表示，本次活動特別為國際學生設計，結合吹海風、玩沙等感官體驗，協助學生與校園周邊環境及同儕連結，在紓解課業壓力的同時強化心理安全感。她特別感謝國際觀光管理學系副教授陳維立的促成與全程翻譯協助，以及新北市淡水休閒農業協會的支持，讓活動得以圓滿完成。

活動首站由淡水休閒農業協會解說員吳蘇庭，導覽沙崙地景與海濱植物，引導參與者了解淡水在地的自然生態。隨後，由環境藝術家王毓淞介紹其作品《海龜海歸》，該作品是其成年後重回童年記憶中的「沙崙海水浴場」所創作，將在地的兒時記憶，結合對現代人類活動的觀察，利用沙製海龜模具，重現昔日海龜上岸產卵育兒的群像，藉此反思人為建設對生物棲息地的破壞。

在王毓淞親自示範後，學生們分工合作展開海龜沙塑製作，有人手持圓鍬鏟沙，有人專注塑型，有人用手拍打壓實沙子，氣氛歡樂融洽。創作完成後，大家移至附近的休憩站，在熱水果茶的悠閒香氣中熱絡交流，共享難得的午後時光。

來自印尼的資工一林萍玉表示，這場活動是期中考後最佳的調劑，「能與同學一起進行小旅行，並為環境做些有意義的事，感覺非常棒！這讓我能暫時抽離繁重課業，與大自然合而為一。我也從中深刻體會到環境保護的重要性，因為海灘對許多人而言，承載著生命中非常重要的回憶。」另一位學生分享，在校園生活壓力較大時，能來到戶外呼吸新鮮空氣、親手觸摸並探索自然，對紓壓極有幫助，非常期待未來能有更多此類的體驗機會。



