



德明科大辦理導師知能研習 「花草紓壓好心情」



圖1：德明科大導師知能研習「花草紓壓好心情」講師周詠詩社工師。

現代人的生活步調緊湊，感覺每天都和時間賽跑，長期處在壓力與焦慮當中，疲憊成為常態。商業週刊在今年7月7日刊載：根據世界衛生組織的一份調查顯示，全球有3億2千2百萬人受憂鬱症的困擾，佔世界總人口的4.4%。這個報導在顯示出這個問題的嚴重性，當人們長期處於生活壓力過大的情況下，很容易地生活會失去意義。

德明財經科技大學學生輔導中心於11月15日邀請台灣文創牌卡教育推廣協會理事長及好心情工坊創辦人周詠詩老師，辦理「花草紓壓好心情」輔導知能工作坊並由全校導師共同參與。透過「花草植物療癒」的力量，為勞心勞力作育英才的師長們放鬆身心。希望透過聽覺、視覺、嗅覺、觸覺、味覺等「五感體驗」的方式，瞭解植物帶來強大的生命力。藉由觀察植物成長過程經四季的變化、花起花落的不同景象，會有一種喜悅感與療癒的效果。許多的數據顯示，接近自然對心理健康有益，甚至只需望向綠意盎然的空間短短40秒，就能大幅降低焦慮且提升注意力。



圖 2：德明科大導師知能研習「花草紓壓好心情」參與導師與成品開心合影。

此次活動讓德明科大所有參與的導師走進花草中，透過五感刺激，親自選用多樣花草素材，在周老師的引導下，一步步手作完成屬於自己的療癒場域而花開忘憂！導師們善用大自然強大的療癒力，讓每個參與導師達到放鬆心情、釋放壓力，並在日常生活中，與花草相處來療癒自己，找回自我身心的平衡。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧珊主任，聯絡電話：2658-5801 轉 2230

秘書室 敬啟