



德明科大「從園藝治療得到人生養分」 導師輔導知能工作坊



圖：德明科大「從園藝治療得到人生養分」工作坊陳靖雅園藝治療師（左圖）
活動現場剪影（右圖）

德明財經科技大學不僅有培育「全人」的辦學理念，盡心戮力於培育優質專業與品格兼備的技職人才外，亦重視身心靈平衡發展。本學期特別於 3 月 27 日邀請具有「亞太國際園藝輔助治療協會」及「台灣園藝輔助治療協會」認證的園藝治療師陳靖雅老師，蒞校帶領師生一起優游於園藝治療的世界。

一開始，陳老師介紹何為「園藝治療」？園藝治療是利用植物與人之間的一種親密關係活動，且藉由從事園藝活動的過程中，幫助自己放鬆心情、舒緩壓力、增加自信心、培養成就感、建立良好人際關係，並且投入時間、精神、期待、體力、收穫與分享的一個栽培過程，來協助使用者獲得治療與復健的一種輔助療法。並可以透過植物開啟人的視覺、聽覺、嗅覺、味覺與觸覺，從植物的栽種到採收，體驗生命延續的意義，進而增進人們在社會、心理、生理和智能等機能。老師更舉實例說明對於某些情緒狀況不穩定的青少年，藉由園藝治療戶外種植的活動中，孩子的情緒安穩平和了，雖然仍偶會情緒起波動，但總體而言孩子的情緒安定了許多，從許多老師帶領過的實例中，可以看到園藝治療的強大功效。

緊接著陳老師帶領參與的師生們從「五感」體驗香草植物的魅力，參與的學員們既期待又興奮地，觸摸、聞香、辨認香草植物，並透過的手作體驗的過程療癒身心。就在自我放鬆與知能學習的活動中，參與的學員們用心體會感受花草的療癒魅力以及手作的紓壓樂趣，認識各式香草外，更調製了屬於自己獨特的花草茶包及花草紓壓瓶，帶著滿滿的幸福感畫下圓滿的句點。

聯絡人：學務處學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230

秘書室 敬啟