



德明科大「『植』」得幸福：綠色療癒時光」

導師輔導知能研習



左圖：柯志堂學務長頒發感謝狀予講師盧紫瑄老師



右圖：導師們投入製作水苔球

為讓導師們在繁忙教職中也能療癒自身、重拾身心平衡，德明財經科技大學學生輔導中心於5月28日舉辦「『植』」得幸福：綠色療癒時光」導師輔導知能研習，邀請 ACP 國際認證園藝治療師暨諮商心理師盧紫瑄老師，引領參與導師認識園藝治療的療癒力量與實務應用，並透過手作活動親身體驗綠色療癒的美好。

盧心理師首先分享園藝治療在校園輔導的實務案例——憂鬱個案因每日記錄植物生長重新找回成就感。她指出，植物是一股無形的力量，能淨化空氣、穩定情緒，更會回饋照顧者投注的關愛與心力；若植物枯萎，往往象徵照顧者身心狀態亮起紅燈，提醒自己該慢下腳步、關照內在。在「心花綻放」單元，導師們運用衛生紙和彩色筆製作紙花，從選色、揉折到綻放，體驗創造帶來的掌控與喜悅；一朵朵紙花提醒導師：幸福其實唾手可得，從身邊資源與當下感受出發，就能綻放心中喜悅。「花語傳情」活動則讓導師們選擇喜歡的書籤輪廓，將鼓舞字句封存於花語小卡，再以乾燥花裝飾，打造出獨一無二的心願書籤。壓軸「繽紛元氣苔球」手作活動，結合水苔、黑土與兔角蕨等能淨化空氣又耐陰觀葉植物，手捏成可掛可立的綠色球體。課程中，盧心理師逐一介紹多種適合室內栽植的療癒系植物，包括兔角蕨、波斯頓腎蕨、合果芋家族（粉紅佳人、綠精靈）、圓葉椒草（發財樹）、黃金葛家族（萊姆、綠精靈、單葉）、袖珍椰子與山蘇，並以說明它們所代表的活力、堅韌或柔軟意涵。她鼓勵導師們依照自身特質，選擇合適的植物作為陪伴與療癒媒介。她也特別說明，透明容器象徵保有一顆開放、好奇的心，



鼓勵導師們在生活中多留心觀察與感受，讓心靈也能如植物般自在生長。

參與的導師們回饋，這場以感官體驗為核心的園藝療癒活動，讓他們在植物的照顧與創作過程中，體驗到身心放鬆、情緒轉化與壓力釋放的力量。學生輔導中心未來將持續辦理多元主題的輔導知能研習，協助導師提升專業敏感度與關懷能量，攜手打造一個更溫暖、友善與有韌性的校園氛圍，讓德明財經科大真正「植」得幸福。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230