

# 減壓防疫諮輔組推療癒手作

1103期

量體溫



▲為疏解尖端時段人潮，總務處在上週平日中午開放翰林橋做為臨時出口，方便師生離校。(攝影/游曉彤)

## 減壓防疫諮輔組推療癒手作



▲臺灣園藝治療協會的園藝治療師劉雨青和團隊帶來芳樟、香茅、艾草等本土青草保健植物及紗網袋，指導師生手作香包。(攝影/張慧玉)



▲青手作皂團隊帶來多款香氣，吸引超多師生排隊手作保潔護膚乳液。(攝影/張慧玉)



▲諮輔組「解壓縮」心術擺攤活動，邀請同學寫下心情小語以抒發壓力。(攝影/高振元)

**防疫手作 - 青草平安香包**

【記者黃律淡淡水校園報導】防疫跟著老祖先的節氣智慧走！諮輔組職涯輔導組於4月15、16日上午10時至下午2時在小麥前廣場舉辦「防疫手作 - 青草平安香包」活動，邀請臺灣園藝治療協會的園藝治療師劉雨青及團隊帶來本土青草保健植物，並提供限量200份紗網袋，邀請全校教職員工師生一起來製作個人獨特的平安香包。

諮輔組輔導員歐陽晴說：「面對疫情的紛擾，諮輔組為照顧師生不安與焦慮的心情，推出簡單手作且具有保健、除蟲及安定心神的防疫平安包，期待所有參與者藉由五感體驗，了解其中的意義和趣味。」

香包主要以艾草、香茅與芳樟三種植物做為主料，具有殺菌、吸附有毒物質的功能，將香包塞到八分滿後，再加入少許的黃荊、薄荷、芙蓉、丁香與抹草等配料，使味道可以再做些微的調整。劉雨青說：「此刻的時節介於清明和端午之間，天氣開始變得濕熱，蚊蟲瘡癢也越發旺盛，老祖先常用煙燒艾草、懸掛香包的方式來除蟲避疫，且這類本土植物多數也具有淨化環境及保平安的功效。」

教心碩二吳立康說：「剛才路過看到諮輔組在擺攤，覺得很有趣就停下來看看。我也做了一個香包，會放在房間內或枕頭旁邊，希望能達到避邪作用。」

**解壓縮系列活動 PART1：你今天解壓縮了嗎？**

【記者姜雅馨淡水校園報導】學生事務處諮輔組職涯輔導組於4月15、16日上午10時至下午4時，在小麥前廣場舉辦解壓縮系列活動 Part 1「你今天「解壓縮」了嗎？」心術擺攤，透過壓力風雲榜、療癒系 X 話之 X 話營養學活動，邀請學生寫卡、留言，蒐集到兩張集點卡即可兌換一顆療癒小扭蛋，讓學生在即將迎來中期的壓力中，能有稍微喘口氣的機會。

諮輔組實習心理師林宇池觀察本校學生在人際關係和學業壓力較大，因此想藉由扭轉壓力的活動分享紓壓方式，「例如壓力風雲榜可以分析出學生的學業、生涯、人際、家庭及愛情壓力等狀況，進而寫下個人紓壓方式，也能在留言處分享彼此心情。」同時配合時下的年輕人用語，邀請大家發揮幽默感，一起用厭世語言寫下此刻的心境。

林宇池補充，感到有壓力是一件很正常的事，重要的是應該懂得用適當的方法抒發壓力。這次活動解壓縮度為49%，5月16日還有解壓縮度99%的「藝術創作舒壓工作坊」，歡迎學生到活動報名系統（網址：<http://enroll.tku.edu.tw/>）報名參加。

**「職業大觀園」芳香水作知多少**

【記者姜雅馨淡水校園報導】學生事務處諮輔組職涯輔導組於4月15、16日在小麥前廣場舉辦「職業大觀園」芳香水作知多少活動，邀請「青手作皂」團隊來校分享，帶領師生自製個人專屬的保潔護膚乳液，現場提供200份罐子，吸引許多學生前來攤位體驗。

「青手作皂」團隊以預防重於治療的觀念，將自身護理專業知識、技能運用在日常生活中心，分享身體保養的重要性。「手工皂可以依據個人膚質、喜好、需求，自製出獨一無二的成品，使用天然成份、不含界面活性劑及化學添加物，也不會對環境造成負擔。」團隊時常舉辦外出教學、分享課程，宣導天然清潔用品的正確觀念。

諮輔組輔導員郭怡秀表示，多數學生對於手作職業較不熟悉，平時也沒有機會可以認識這個行業，近期受肺炎疫情影响，「將手作空間搬到小麥前廣場，在戶外讓同學們體驗芳香水作，除了可以認識手作行業，還能結合防疫話題，一舉兩得。」

歷史四陳佩陵分享，自己是第一次嘗試親手做護手霜，「可以實際用原料製作乳液，也能聞到不同精油散發出的香味，體驗過程很療癒，藉此活動也更加認識手作職業。」

**策略工作坊分享主動學習 郭威廷激勵學生找長處**

【記者李沛育淡水校園報導】學生學習發展組於4月16日下午3時10分舉辦學習策略工作坊「原來~我們和自己沒那麼熟?!」，邀請到化材系技士郭威廷在1304室，分享個人學習歷程、大學生活及學習規劃技巧，幫助學生透過 Focus Living 課程中的生平線，回顧過去檢視現在，釐清個人興趣與長處，吸引近10位同學參加。

工作坊以經驗分享的方式進行，引導學生了解學習資源，進而擬定學習策略的平台。郭威廷首先拋出「主動學習」的概念，幫助全員理解個人學習風格和了解興趣所在，接續帶領全員「認識自己」，他引進 Focus Living 課程中的「生平線」並說明，此課程是西方宗教幫助信徒認識自己並引導人生方向。

會中也邀請大家來製作生平線，藉由時間軸的概念幫助學生看過去和現在，進而找出人生未來的方向。郭威廷表示，「主動學習是生命熱忱的展現，透過學習可以更認識自己，找到社會定位，豐富人生。」

會中，彼此交流各自從生平線中發現到不一樣的自己，日文一許晏慈說：「透過自製生平線，發現我的成長歷程比想像中豐富多彩。」

## 廣納新血 淡江時報培育新聞專業人才

【張慧玉淡水校園報導】《淡江時報》於3月招募新進記者，經由面試甄選文字、攝影記者共22名，並於4月11日在商管大樓B302A會議室接受培訓研習課程。淡江時報社長馬雨沛鼓勵新進記者向資深記者與優秀畢業「時報之友」學習，同時期勉大家擬定學習計畫，在時報能抓住學習機會、提升採訪技能，並盡情發揮。

培訓課程由本報4位編輯分別介紹每週作業流程、獎懲規定及採訪前的準備工作，同時講述新聞採訪的應對技巧、寫作注意事項等內容，會中亦邀請到資深記者進行人物專訪、專題寫作經驗分享。

本報攝影記者、航太三游曉彤說：「在時報拍照競爭較少，即便編輯會指導方向和提示重點，我仍然會額外尋找網路傳媒看看別人怎麼拍。很多時候還是要靠自我精進和改進，作品才能不斷地超越。」

新進記者在自我介紹時，除表示對於媒體和採訪工作非常感興趣外，也期望能夠多磨練自身口才及待人接物的得宜態度等技能。新進文字記者、中文二黃律淡說：「編輯們說明記者需具備的素養與專業，以及未來可能會發生的事件，使我可以緩解即將踏入新領域的不安和緊張，對於探索新聞產製的過程也產生新鮮感。期待自己有朝一日能用嶄新且全面的視野，去報導一篇完整且精彩的新聞專題。」

此次培訓課程的出席紀錄列為考核項目，取得實習資格的20位新進記者接下來進入試用期，未來採訪、寫作及攝影表現亦會列入考核，優秀者將於學期末正式錄用。

## 行腳百岳稜線 最愛臺灣山林

崎，小時候跟著父母親爬山，大學參加登山社，更常在課餘時間背起行囊，與同好朝著山岳前進，至今攀登過臺灣百岳26座，玉山、雪山、合歡山、北大武山、南湖大山等熱門登山地點都造訪過；甚至連東亞的燕岳、槍岳、大天井岳等名峰組成的「表銀座縱軸」及富士山都有他的足跡，充分體現「樂活健康」。

黃仲崎笑說走向山林其實是緣緣，「因為我的爸媽很喜歡大自然，小時候每逢週末就會一起去爬山，在漫長山徑上緩步前行，培養體力和增加肺活量之外，也很享受山上寧靜的氛圍。這項運動一直持續到高三那年，為了專心準備學測而中斷了假日爬山的習慣，直到上大學、在社團博覽會看到登山社，和社員接觸後發現自己對登山的情緒依舊不減，才又重新拾回從小喜愛的登山運動。」

每回登山，他隨身必帶的物品是紙本地圖和指北針，其次才是使用 Gaia GPS 的登山導航 App 來記錄下移動的軌跡。黃仲崎說自己登山對於安全和禮節特別重視，「每一位登山者都不喜歡遇到沒禮貌的山友，更不想發生任何意外，所以保護自己是所有人出發前不得不學習的課。」大二那年，他接下登山社社長職務，帶著大家征服大小山林之際，最常提醒大家注意安全，「因為登山是長時間的戶外活動，就算是已經走過很多次、很熟悉的路徑都會有風險存在，所以安全教育絕對不能馬虎，希望大家先能學習團隊合作，都能做好充足準備再出發，才能帶著快樂回憶，平安回家。」

黃仲崎分享，曾經和家人一起挑戰中橫四辣之一的白姑大山，「好不容易攀上山頂卻遇上雷雨天氣，雷聲在耳邊彷彿3D環繞音效，我們只能趕緊走避、順著樹林下山，那次真的很驚險。」他笑說，其實每回登山的環境都不同，「我喜歡臺灣的山林，亞熱帶氣候造就豐富的自然生態環境，讓每一座山都變得獨一無二，再加上每趟旅程都有不同的夥伴同行，都讓回憶變得獨特。起初我也以為登山是為了收集一個目標，例如山林美景、登頂紀錄或是鍛鍊體格，但現在的比較享受登山的「過程」，擺脫城市喧囂、練習與自己對話，也會記錄下當日天候、步行時間、裝備及同行人數等，藉由分享健行筆記來幫助更多熱愛臺灣山林的同好。」

登山課餘時間變得更精彩，黃仲崎儘管登過無數山嶺，他說最愛臺灣山林，也覺得還有許多未知的路途正等著他去探索，「爬山讓我有時間沉澱思緒、練習表達溝通及承受挫折的能力。面對未來，將保有好奇心、持續走訪更多的百岳。」

## 管科四黃仲崎 校園話題人物



▲圖為管科四黃仲崎。(攝影/張慧玉)

## 活動看板

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
4/20(一) 8:00	生輔組 網路報名	「青年巴拉冠-原住民學生輔導」活動報名 ( <a href="http://enroll.tku.edu.tw/">http://enroll.tku.edu.tw/</a> )
4/20(一) 8:00	課外組 網路報名	「108學年度學思知行堂」活動報名 (網址： <a href="http://enroll.tku.edu.tw/">http://enroll.tku.edu.tw/</a> )
4/20(一) 8:00	諮輔組 網路報名	「聽我唱歌-安心駐唱計畫」活動報名 ( <a href="http://enroll.tku.edu.tw/">http://enroll.tku.edu.tw/</a> )
4/20(一) 8:00	諮輔組 網路報名	「解壓縮主題系列活動PART3: 舒壓SPA-藝術創作舒壓工作坊」活動報名 ( <a href="http://enroll.tku.edu.tw/">http://enroll.tku.edu.tw/</a> )
4/20(一) 8:00	學發組 網路報名	「學習策略工作坊: 原來 Google 可以這樣用-基礎雲端工具操作技巧(上機實作)」活動報名 ( <a href="http://enroll.tku.edu.tw/">http://enroll.tku.edu.tw/</a> )
4/20(一) 8:00	學發組 網路報名	「學習策略工作坊: 你今天 AR 了嗎? 自己製作實作夢不夢是夢-媒體素養與新興科技應用技巧」活動報名 ( <a href="http://enroll.tku.edu.tw/">http://enroll.tku.edu.tw/</a> )

## 鋼琴社音樂會移師驚聲廣場

【記者李欣悅淡水校園報導】在初夏涼風中來一場音樂饗宴吧！鋼琴社於4月16日晚間7時在驚聲廣場舉行第56屆下學期期中音樂會「來日琴長-相逢知音」，邀請到政治大學歌語系三年級的林芹琛演出，且今年為配合防疫政策，活動移至戶外舉辦，也需要測量體溫及消毒雙手後才能入場，總計約80人到場聆聽。

會中，由社員們登台演奏德布西「月光」、舒曼「幻想曲集」的「飛翔」、蕭邦「降E大調夜曲」、美劇「冰與火之歌」插曲、電影「你的名字」主題曲及自彈自唱流行歌曲。林芹琛演出貝多芬、巴哈與蕭邦3首樂曲，音樂會尾聲是由音樂社社長、演奏者二林好潔以小提琴與鋼琴合奏馬斯內「泰伊斯基冥想曲」。

聽眾、資工一吳思嫻分享：「今天聽到的音樂多偏向古典曲，偶爾穿插幾首現代樂曲，讓人有耳目一新的感覺。演奏者們都非常優雅，好聽的音樂也讓我度過一個美好的夜晚。」



▲配合防疫，鋼琴社今年期中音樂會移師驚聲廣場，與師生分享美妙樂章。(攝影/黃歡歡)

## 三合一選舉即將開跑

【張慧玉淡水校園報導】本校學生會選舉委員會籌組於4月13日正式成立，專責辦理本校第二十六屆學生會正副會長暨第四十屆學生議會議員選舉。凡本校學生皆可登記參選學生會正副會長、學生議會議員，選委會粉絲專頁將於近期陸續公佈候選人登記時間、競選宣傳活動期間，以及各院選區名額等相關資訊。

選委會主任委員、經濟一宋恩羽表示，「今年全面採取電子投票方式，透過24小時上網投票期待推升投票率。今年規劃三合一選舉，正在與各系系學會接洽中，相關訊息將在粉專宣布。」更多選舉相關資訊詳見淡江大學選委會粉絲專頁（網址：<https://www.facebook.com/TKUSAEC/>）。

## 淡江壘球社復活 邀同好切磋球技舒展身心

【記者陳律萍淡水校園報導】淡江壘球社大復活！近來本校慢速壘球校隊在臉書粉絲頁更新近況，說明社團於4月9日起，每週一、五晚間在操場練習傳球及打擊，邀請喜歡打球的在校學生，一同加入揮灑青春汗水的行列。

本學期肩負起振興壘球社的社長、電機四李浩維說，「很期待喜愛壘球的同好加入，一起在壘球場上奔跑、傳球，一起打一場比賽、體驗壘球的快樂。」目前，在李浩維的熱情招生下，壘球社員從原本3位增加至8位，在接下來的社課中，除了準備讓有壘球經驗的同學們各自練習，「我還會教導沒有基礎的同學們傳球，以及分享各種壘球相關知識，希望大家的球技都可以得到精進。」

對於社團未來發展，李浩維說，「當然希望可以重返賽場、參加更多的比賽，但現在首要目標是先徵集到足夠的選手，藉由扎实的練習，一步步做準備，未來有機會出賽時，才能拿到好成績。」

資深社員、土木四洪傑長期在壘球社活動，他也分享：「希望看到大家一起重回校隊，為比賽努力！」

## 防疫總動員 學生發揮創意拉近彼此距離

本校淡水校園自4月6日起實施門禁管制以來，教職員工生多能配合執行，也會主動出示識別證件。位於管制口的大忠街管制站，在行人動線上拉出長長的圍籬，本報記者觀察到，自實施門禁管制的第二天起，學生們發揮創意把鎖頭和心情小語鑰在圍籬上，不時也會看到尖叫雞、獎盃等趣味物品，吸引不少同學們停下腳步，拍照、瞬間拉近了彼此的距離。（文、攝影/游曉彤）

