



## 親職教育講座

## 綠色魔法—體驗植物療癒力量

今年健康促進議題多了一項指標，那就是正向心理，當您心情鬱悶時，你會如何調適自己的心情呢？是放在心裡不理會，還是去 KTV 歡唱整晚、享受美食，還是來趟旅行等。本週學校手針對正向心理議題舉辦了一場「綠色魔法驗驗植療癒力量」的親職教育講座，提供家長與學生另類抗壓的好方法。



在疫情的限制下，植栽是一項不須外出，利用頂樓、陽台或桌面上小空間就能從事的活動。陪伴植物成長，讓大自然進入我們的生活，透由生命的訊息，連結過去經驗、回憶，補足無法出門的情緒缺口。園藝治療的主體在人，利用花草照顧身心靈。

這場親職教育講座我們邀請到了 ACP 國際園藝治療師周逸家老師來分享如何利用植栽來調適自己的心情。逸家老師讓親子以植物的角色來思考它們需要什麼？我們要如何來照顧它們，透過五官的感受來連結我們生命中的回憶並藉由植栽的生命力來提策自身的生命，來轉化自己負面的情緒。



現場同學們也都和家長一同學習製作小盆栽，面對外在的壓力這些小盆栽正是心情的出口，家長和同學們都非常喜歡今天的課程，也感謝英洲主任的認真安排。



## ☆☆下星期要進行防災演練，婉綾主任進行前行的防災知識宣導☆☆

下週是學校的防災教週，因此學校特別利用週四的議題宣導時間進行防災教育知識及校園安全地圖的宣導活動。

首先針對地震來臨時的緊急應變，地震來臨時務必保持鎮定。先將門窗打開，關閉電(火)源，並立即躲進桌子底下，依臥下、掩護、穩住三個口訣立即進行現場的避難，待地震稍停，立即依緊急疏散路線到達指定避難位置。此外婉綾主任也進行火災的緊急應變措施，火災來臨時要



注意到的是更重要的煙而不是火，如果是小火就快逃，如果是濃煙就立即要關門阻止濃煙進入屋內，並呼救等待救援。

接著世民老師也針對校園安全進行宣導，提醒同學們校園中有哪些位置是相對比較危險的地方，應避免獨自前往，另外更針對校園廁所緊急安全鈴的使用及面對校園陌生人進入校園的處遇提供學生正確的處置方法。



## ☆☆正向心理校園宣導—覺察自我情緒，正確找到出口☆☆

本週校長利用兒童週會時間讓同學認識自我的情緒有哪些，面對自己的負面情緒該如何處理。

首先校長利用影片讓我們覺察自己有一些正面的情緒，例如:快樂、成就感、興奮等，當然我們也會有一些負面的情緒產生，例如:生氣、難過、挫折等。面對負面情緒不能自己默默承受，那會在我們的心流中不斷累積，最後導致潰堤。但也不能以發洩的方法來傷害到別人或家人。

因此首先要覺察自己的情緒，瞭解造成情緒的原因。第二要能表達情緒，例如哭出來，或者寫下來或找人談一談，減輕心理壓力。最後如果情況允許可以向當事人傳達心聲，讓彼此能有更多的理解也讓情緒有出口。

總之面對自己的負面情緒不可以一直隱忍在自己的心理，要去面對負面的情緒，接受我們每個人都有不足之處，讓情緒能找到適合的出口，減輕自我的壓力。

