



植感生活系列:生活中的香草 Herbs in Our Life

時間：2024-04-23

地點：文學館書法教室 L303

在這次活動中，我們完成了植感人生之香草植物香氛蠟燭的手工製作，並著重於人與植物之間的美好連結。

在這個忙碌的世界裡，我們往往忽略了與大自然的連結，這次活動讓我們有機會暫時遠離煩囂，投入到自然的寧靜與正能量之中。通過親自挑選香草植物的過程，我們不僅享受到了芳香的魅力，更深入了解了這些植物對我們健康的益處。如今，現代人面臨著各種壓力，而這些壓力常常影響到我們的心理健康。然而，透過與植物的互動，我們找到了片刻的寧靜與放鬆，紓解了壓力，提升了心理健康。

香草植物不僅可以增強我們的嗅覺和味覺體驗，更是大自然賦予我們的特別禮物。它們的芳香讓我們感受到了自然的美好，同時也豐富了我們的日常生活。透過這次活動，我們完成了製作屬於自己的香氛蠟燭，每一個燭光都是我們與植物之間美好連結的見證，也是對自己放鬆身心的一種療癒。在笑聲和溫暖的氛圍中，我們彼此分享著喜悅，這些美好的時刻將成為我們珍藏的回憶。問卷回饋非常正向，著重在手作、藝術、心靈面向，但也有部分希望能提供晚餐。

參與人數：師長 2 人、學生 16 人。整體滿意度(滿分 6 分)：5.6 分



參與者獲得一盆香草植物，於活動後延續人與植物之連結