

社工系 106 年度系友回娘家活動

在接連日的雨，終於 106 年度系友大會的這天不再下著溼答答的雨，今年度的系友活動，準備讓系友們好好了解自己的身心靈狀況，在現今工作與生活充滿著壓力與繁忙，常常壓得我們喘不過氣，然而社工又總是身處高壓的工作環境中與待命的崗位上，想必系友們早已忘記好好照顧自己內心的感受，也忘記關照自己緊繃的情緒，每天埋頭忙碌的生活著，被家訪、個案、團體記錄追趕著，長久以來就這麼與自己情緒共處著，而沒有好好去正視自己的感受。

在事前開放報名時就有將近 30 位的系友報名這次的芳療紓壓團體，當天也有未報名的系友前來參與，芳療紓壓團體的講師為張智棻諮商心理師，在團體一開始先介紹大家生活中常見與少見的十種精油，並跟大家解說每一種精油的療效與用法。



在了解每一種的用法後，我們讓每一位參與的系友，針對自己的身心狀況來特調一瓶專屬於自己的精油，調出最適合自己的味道，不僅是在家，甚至在辦公室都能讓自己透過嗅覺達到放鬆的效果。



然而芳療不僅是透過嗅覺感受，更能夠透過穴位按摩讓身體達到適度的放鬆，講師實際讓系友們兩兩一組體驗按摩穴位，更增添系友間彼此的交流與互動，也在過程中聊聊與關心彼此的生活近況，能夠更靠近彼此，達到聯繫系友情感的效果。



在大家一起經歷過芳療紓壓團體後，開始東吳大學第 27 周年暨 106 年度系友大會，不同於以往的教室排列而坐的坐法，我們將系友間的距離拉近，大家盤腿席地而坐，聊著剛剛在芳療紓壓團體裡的感受，談著過去壓力是如何地被排解的，更分享其他更多的專業紓壓方法，一點一滴的串起在各個工作崗位上的大家，分享著彼此生活、工作上的點滴，談起求學與就業上的不同，彼此交換著訊息，帶著滿滿的養分與力量回到生活，讓系友大會不僅僅只是一般般的茶敘交流，更能讓系友大會變成給予彼此力量與溫暖的難得時刻。



我們期待著下一年的這個時候，能夠用更棒的活動吸引更多各地、各行各業的系友們，回來分享生活上的點滴，讓我們成為彼此重要的依靠。