

# 課程名稱 | 靜心園藝創作

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2378

授課老師 | 李宗憲

最高學歷/ 南華大學哲學與生命教育碩士

相關學經歷/ 大願文教基金會園藝治療師

正念認知療法教師MBCT(OMC牛津正念中心師訓已完成M1-M4)

正念助人專業講師MBHP (正念助人協會師訓已完成團督)

玄奘大學應用心理學系-「與植物共舞-園藝治療工作坊」講師

高雄榮民總醫院台南分院-社區樂智服務據點 講師

嘉義市博愛社區大學講師、嘉義縣山、邑米社區大學 講師

新北市亞東醫院精神科日照中心園藝治療

新北市立八里愛心教養院附設三峽日托兒童早療園藝治療

行政院環保署學校及社會環境教育人員

行政院環保署室內淨化空氣植物種子教師

現職/ 園藝治療師

上課時間 | 每週四晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2020年09月03日 (星期四)

## 課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

1. 認識節氣與四季的關係，學習植物的特性，體驗種植的療癒過程。
2. 和植物做朋友，感受植物的生命力，與大自然相遇。
3. 以靜心的方式園藝創作，開啟五感、享受過程的舒心與舒壓。

### 2. 您覺得課程可以怎麼跟社區結合？

重陽節前或其他時間可安排到安養中心或社區弱勢團體，以園療的方式讓長者或團體學員體驗植物的生命力並開啟五感，享受園藝治療活動的快樂、陽光、活力。

使用教材 | 植物、土壤、盆器、彩色筆、園藝材料、胚布…等

教材費 | 300 元

招生人數 | 15 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2400 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

| 週次 | 上課日期                        | 課程主題     | 課程內容           |
|----|-----------------------------|----------|----------------|
| 1  | 2020-09-03<br>晚上07:00~09:00 | 【處暑】心的開始 | 課程介紹、整土、植物拓印創作 |

|    |                             |                  |                                   |
|----|-----------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 2  | 2020-09-10<br>晚上07:00~09:00 | 【白露】秋播           | 種植秋天蔬菜、學習如何播種、澆水                  |
| 3  | 2020-09-17<br>晚上07:00~09:00 | 【白露】香草靜心瓶        | 品香草茶<br>香草靜心瓶DIY                  |
| 4  | 2020-09-24<br>晚上07:00~09:00 | 【秋分】艾草篇          | 認識艾草、艾草保健茶飲、艾草種植<br>艾條驅蟲香DIY      |
| 5  | 2020-10-01<br>晚上07:00~09:00 | 【秋分】艾草篇          | 愛(艾)的巧克力DIY<br>以艾草製作成巧克力味道的艾草巧克力。 |
| 6  | 2020-10-08<br>晚上07:00~09:00 | 【寒露】民俗植物-魚腥草的特性  | 認識魚腥草、魚腥草保養面膜DIY、魚腥草種植            |
| 7  | 2020-10-15<br>晚上07:00~09:00 | 【寒露】保健植物應用       | 青草按摩搥DIY                          |
| 8  | 2020-10-22<br>晚上07:00~09:00 | 【寒露】慶豐收-餐桌上的蔬菜沙拉 | 蔬菜採收、沙拉DIY                        |
| 9  | 2020-10-29<br>晚上07:00~09:00 | 【霜降】公民素養周        | 【霜降】公民素養周                         |
| 10 | 2020-11-05<br>晚上07:00~09:00 | 【霜降】冬播           | 冬天即將來臨，種植冬天蔬菜                     |
| 11 | 2020-11-12<br>晚上07:00~09:00 | 【立冬】薑黃篇          | 認識薑黃、種植薑黃、薑黃豆奶茶DIY                |
| 12 | 2020-11-19<br>晚上07:00~09:00 | 【立冬】薑黃篇          | 薑黃植物染DIY、薑黃舔藥DIY                  |
| 13 | 2020-11-26<br>晚上07:00~09:00 | 【小雪】冬天保健植物       | 認識冬天保健茶飲DIY                       |
| 14 | 2020-12-03<br>晚上07:00~09:00 | 【小雪】冬天保健植物       | 元氣青草沐浴包DIY                        |
| 15 | 2020-12-10<br>晚上07:00~09:00 | 【大雪】淨化植物冬播       | 淨化空氣植物水苔DIY                       |
| 16 | 2020-12-17<br>晚上07:00~09:00 | 【大雪】冬至吃湯圓        | 以五種植物DIY五行五色湯圓                    |
| 17 | 2020-12-24<br>晚上07:00~09:00 | 【冬至】聖誕節的禮物       | 薰衣草雪人娃娃DIY                        |
| 18 | 2021-01-02<br>晚上07:00~09:00 | 【冬至】慶豐收          | 蔬菜收成，以保健植物為湯底，料理養生蔬食火鍋DIY         |