## 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) 玄裝大學應用心理學系-「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、嘉義縣邑山、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)

刘	し しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅう	上課日期	課程主題	課程內容
	1	2020-09-03 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 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 晚上07:00~09:00	【白露】香草靜心瓶	品香草茶 香草靜心瓶DIY
4	2020-09-24 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 艾條驅蟲香DIY
5	2020-10-01 晚上07:00~09:00	【秋分】艾草篇	愛(艾)的巧克力DIY 以艾草製作成巧克力味道的艾草巧克力。
6	2020-10-08 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 晚上07:00~09:00	【寒露】保健植物應用	青草按摩搥DIY
8	2020-10-22 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 晚上07:00~09:00	【霜降】公民素 養周	【霜降】公民素養周
10	2020-11-05 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 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 晚上07:00~09:00	【立冬】薑黄篇	薑黃植物染DIY、薑黃舔藥DIY
13	2020-11-26 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 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 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 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 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 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