

課程名稱 | 靜心園藝創作

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110春-2581

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 2021年03月11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。

教材費 | 600 元

招生人數 | 20 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	2021-03-11 晚上07:00~09:00		【驚蟄】心的開始，課程介紹、整土、植物拓印創作
2	2021-03-18 晚上07:00~09:00		【驚蟄】春播，種植春天蔬菜、學習如何播種、澆水
3	2021-03-25 晚上07:00~09:00		【春分】艾草紙皂DIY(防疫紙皂)
4	2021-04-01 晚上07:00~09:00		【春分】植物染

5	2021-04-08 晚上07:00~09:00		【清明】艾草-午睡平安枕DIY
6	2021-04-15 晚上07:00~09:00		【清明】蔬菜沙拉罐DIY
7	2021-04-22 晚上07:00~09:00		【清明】蔬菜沙拉罐DIY
8	2021-04-29 晚上07:00~09:00		【穀雨】母親節 插花
9	2021-05-06 晚上07:00~09:00	公民素養周	【立夏】公民素養周
10	2021-05-13 晚上07:00~09:00		【立夏】夏播 蔬菜種植
11	2021-05-20 晚上07:00~09:00		【立夏】夏播 蔬菜種植
12	2021-05-27 晚上07:00~09:00		【小滿】左手香 驅蚊膏DIY
13	2021-06-03 晚上07:00~09:00		【小滿】香草種植、香草奶油DIY
14	2021-06-10 晚上07:00~09:00		【芒種】端午節 平安香包、戶外平安束DIY
15	2021-06-17 晚上07:00~09:00		【芒種】認識香茅、香茅驅蟲磚DIY
16	2021-06-24 晚上07:00~09:00		【夏至】夏季保健青草茶飲介紹與DIY
17	2021-07-01 晚上07:00~09:00		【夏至】夏季保健沐浴包介紹與DIY
18	2021-07-08 晚上07:00~09:00	分享與成果	【小暑】分享與成果