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 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		【驚蟄】心的開始,課程介紹、整土、植物拓印創作
	晚上07:00~09:00		
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
	%工07.00~909.00		
3	2021-03-25		【春分】艾草紙皂DIY(防疫紙皂)
	晚上07:00~09:00		
4	2021-04-01		【春分】植物染
	晚上07:00~09:00		

, ,		ſ	
5	2021-04-08		【清明】艾草-午睡平安枕DIY
	晚上07:00~09:00		
	73-000		
	2021-04-15		「注明】技艺小社做DIV
6			【清明】蔬菜沙拉罐DIY
	晚上07:00~09:00		
7	2021-04-22		【清明】蔬菜沙拉罐DIY
	晚上07:00~09:00		
8	2021-04-29		【穀雨】母親節 插花
	晚上07:00~09:00		2,000,000,000,000,000
	73-000		
	0001 05 00	八口主芝田	「七百】ハロ主羊田
9	2021-05-06	公民素養周	【立夏】公民素養周
	晚上07:00~09:00		
10	2021-05-13		【立夏】夏播 蔬菜種植
	晚上07:00~09:00		
11	2021-05-20		【立夏】夏播 蔬菜種植
11	晚上07:00~09:00		■一 人
	/u_000 00.00		
10	0001 05 07		「一世」「上子子 町片宮DIV
12	2021-05-27		【小滿】左手香 驅蚊膏DIY
	晚上07:00~09:00		
13	2021-06-03		【小滿】香草種植、香草奶油DIY
	晚上07:00~09:00		
14	2021-06-10		【芒種】端午節 平安香包、戶外平安束DIY
	晚上07:00~09:00		
15	2021, 06 17		【芒種】認識香茅、香茅驅蟲磚DIY
15	2021-06-17 晚上07:00~09:00		【工俚】 秘祖省才、省才뼫蚊辱UII
	咣上∪1:00~09:00		
16	2021-06-24		【夏至】夏季保健青草茶飲介紹與DIY
	晚上07:00~09:00		
17	2021-07-01		【夏至】夏季保健沐浴包介紹與DIY
	晚上07:00~09:00		
	,5=		
1.0	0001 07 00	八古ねし田	▼ 1 見】八 方 ぬ 上 田
18	2021-07-08	分享與成果	【小暑】分享與成果
	晚上07:00~09:00		