

課程名稱 | ★植感「香」遇-身心照護

課程屬性 生命與健康

課程編號 1131-1131H49

授課老師 鄒佳芳

最高學歷/ 長榮大學 大眾傳播學系

相關學經歷/ 1. 臺灣園藝輔助治療協會、亞太國際園藝治療協會認證註冊園藝治療師
2. 衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」/ 樂智據點 帶領老師
3. 國中小高關懷與特殊兒園療課程規劃與執行
4. 弘福協會暨 學甲/北門/新市日照中心 園藝治療課程規劃與執行
5. 伊甸基金會自閉症情緒成長團體園療與藝術陪伴課程規劃與執行
6. 台南市政府觀光旅遊局/ 新化虎頭埤導覽志工
7. 日式和諧粉彩正指導師

現職/ 冉冉園藝治療工作室 園藝治療師

上課時間 每週日早上9:00-12:00 下午13:30~16:30 第一次上課日期 2024年06月02日

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

人過了中年，開始想像自己的人生下半場。

在人生壯年期、退休後、空巢時，你想過怎麼樣的生活呢？想逆齡、健康、築夢、自我實現的想像！

人生上半場，我們經歷念書、考試、工作、照顧父母和孩子，人生精華在此呈現；人生下半場，我們注意健康、情感到自我理想實踐，一段很棒的下半場旅程等著我們，如何過得充實？如何規畫自己精彩的下半場旅程？

1. 認識香料與在地香草，運用五感享受植物的美好
2. 透過辛香料的調味製作香料咖哩，除了增添美食的色彩與風味，更在天然調味中達到健康飲食的目的。
3. 運用辛香料與在地植物自然香氣與趨避蚊蟲的特性，認識並製作生活香。

2. 修此門課需具備什麼條件？

喜歡香草與香料，並喜愛健康飲食的你；透過草木香讓自己在繁忙的生活中沉靜，在彼此陪伴中為自己充電。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 在講述中認識香料與香草
2. 現場實地烹煮香料咖哩、並一同享用美食
3. 認識能去除惡氣與蚊蟲的香料，製作並帶回生活香(香錐或線香)，讓香氣舒緩平日的壓力

4. 如何取得學分？（評量方式）

課程參與度

5. 備註&推薦書目

材料費270元(當天繳交給老師或現場助理)

--

課程進行:

●學員自備

1. 環保杯
2. 盤子與個人餐具
- 3.

書寫用筆

使用教材| 辛香料煮食、米飯、在地香草

生活香

教材費| 270 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| 0 學分 600 元（1 週課程/一次上課 6 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-06-02 早上9:00-12:00 下午13:30~16:30	植感「香」遇 9:30-15:30	9:30~12:00 透過五感認識餐桌上的辛香料，並製作香料咖哩 12:00~13:00 一同享用中餐 13:00~15:30 認識驅蚊香草，運用香草與香料製作生活香