

課程名稱 | ★給自己的大地禮物--手作藥草球, 五感探索瑜珈

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1141-11928

授課老師 | 康雅柔

最高學歷/ 國立高雄餐旅大學餐旅管理研究所

相關學經歷/ 餐飲業跟身心靈領域看似八竿子打不著，我卻在裡面發現它們是互通的
讀研究所時，我的論文將自我覺察融合人資管理學進行研究
畢業後，將我的論文成果，當成生活中實驗與練習的工具
進而開啟各種工作坊的大門

至今，我依然在管理學及身心靈領域自由穿縮

為實踐指導教授傳遞給我的精神

期許自己在社區大學將自己的心法，透過各式各樣有創意的方式，分享給大家
工作坊經歷：

桃園 - 崙坪生態景觀園區 - 客家文化藥草球五感覺察工作坊、

台東都蘭 - 內在小孩覺察工作坊、

嘉義 - TOY4 CAFE 繪本覺察工作坊、

台北 - 聖木療癒情緒言語覺察工作坊

展覽經歷：

2023. 10. 17 - 11. 17 島嶼教我的事—生命分享創作展 (台南海登CBC酒吧)

2024. 12. 01 - 1231 孵夢—駐村藝術家成果展 (台東成功鎮眺港咖啡)

現職/ 手作藥草球講師、推廣有創意的用覺察落實生活的人

上課時間 | 每週六整天 第一次上課日期 2025年03月29日 (星期六)

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

現代人常常因為身心壓力大，容易失眠睡不好，工作忙碌的人們，常常容易身體出現疼痛

自己在泰國時，接觸到藥草球的按摩，覺得實在是太舒壓太療癒了！所以想把藥草球的智慧，以有趣、富有創意的方式，分享給所有 - 對身體舒壓放鬆有興趣的朋友

除了藥草球的製作與其中實用的技巧外，亦結合大地肢體探索與和緩的瑜珈練習；讓這堂課除了自己能完成藥草球禮物包之外，也結合了舒壓、身體放鬆的瑜珈練習，達到五感與體感的深層療癒

課程著重在讓大家以保有覺察的方式製作藥草球，為什麼是給自己的大地禮物？因為我們想傳遞給同學們：愛自己有很多種方式，送禮物給別人我們都很習慣，但其實自己也值得一份禮物，而愛護我們身邊的環境也很重要，所以以採集大自然的藝術來妝點給自己的禮物，最適合不過了

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 本課程適合大小朋友共學(國小孩童收取100元，家長與孩童共享一份材料)
2. 因課程中需要肢體伸展及互動，有心血管疾病或身體有長期物理受傷者，請自行斟酌是否報名
3. 學員自備
瑜珈墊、毛巾、飲用水，穿著輕便運動服裝(不介意藥草球按摩時，藥草會染色的衣服為佳)
4. 帶著一顆開放的心前來參加即可

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

當日課程流程：

1. 與夥伴們相見歡的劇場遊戲
2. 肢體的伸展與互動
3. 走到戶外，與大自然一起的五感體驗
4. 戶外採集藥草球外包裝的裝飾素材

—中午休息時間—

1. 回味活動的感恩書寫
2. 介紹藥草球的由來與課程的目的
3. 呼吸的靜心練習，打開感官以及嗅覺
3. 認識所使用的藥草特性與嗅聞認識藥草
4. 藥草球的介紹、作法示範
5. 學員親自製作自己的藥草球，以及裝飾外觀
6. 和緩瑜珈讓身體放鬆
6. 體驗加熱藥草球，進行舒壓按摩
7. 大家一起繪製藥草意念圖，溫馨的圍圈分享
8. 課程完美落幕

本堂課的收穫：

1. 學員能獲得2顆屬於自己製作的藥草球
2. 實際體驗台灣青草製作的藥草球熱敷按摩
3. 學會製作的方式以及按摩的方式，後續能在生活中持續活用此項舒壓技能

4. 如何取得學分？（評量方式）

積極參與

5. 備註&推薦書目

1. 材料費用：300元，於活動當日繳交給講師
2. 材料說明：由講師準備，針對活血、舒緩筋骨的台灣在地藥草，也會替學員們準備禮物外包裝素材，讓大家採集後能妝點自己的大地藥草球禮物包
3. 妝點及採集：
以撿拾環境中的自然素材為主；
若同學家裡有種植物，也可自由攜帶自己喜歡的花草，到課堂中做裝飾

使用教材| 台灣青草藥材數種（一人製作兩顆藥草球）、天然胚布、麻繩、禮物素材

教材費| 300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 700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	2025-03-29 整天	舒壓緩心—按摩 藥草球手作坊	<p>[預定流程]</p> <p>實際流程，以當日為準，講師將視學員組成而調整喔</p> <p>上午時段 9:30-12:30</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與夥伴們相見歡的劇場遊戲 2. 肢體伸展與互動 3. 走到戶外，與大自然一起的五感體驗 4. 戶外採集：藥草球外包裝的裝飾素材 (以落葉枝條為主，不影響自然) <p>說明：採集的部份將以日常中能撿拾的植物為主； 同學們也可自備喜歡的花草，到課堂中做裝飾</p> <p>12:30-13:30 休息時間，午餐自理</p> <p>13:30-16:30 下午時段</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹藥草球的由來，認識藥草特性 2. 藥草球製作示範，製作自己的藥草球 3. 體驗紓壓按摩 4. 完美小結：藥草意念圖，溫馨圍圈