課程名稱 植感生活 － 綠療與藝術的社會處方箋(下午1:00)

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1141-1141H13

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 每週二下午1:00-4:00 第一次上課日期 2025年03月04日（星期二）

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，開始要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？

植物從種子發芽、開花、到落葉歸根，如同人的一生，
藉由植物的生命力帶來一連串繪本共讀，
同時結合藝術創作的練習，
在即將步入高齡社會的台灣，為自己設計一個社會處方籤，
在植感生活裡獲得舒壓與身心照護。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 喜歡大自然
2. 喜歡藉由種植與手作來讓自己在繁忙的生活中沉靜
3. 喜歡閱讀與分享

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 每週透過一主題繪本討論生命議題，藉由共讀與分享照看自我的不同角色
2. 在種植與藝術創作的沉靜中，與自我對話、照顧自己的需求

3. 藉由彼此的分享，探討照顧者與被照顧者/失智者的陪伴經驗，從中獲得同理與壓力的釋放

4.如何取得學分？（評量方式）

課程參與度

5.備註&推薦書目

1. 材料費 NT$ 300

含-
種子、花葉香草鮮品與乾品、茶飲、畫冊、型版紙、消字版、粉彩、定膠劑、盆器、土壤介質等
2. 學員自備茶杯、書寫工具

使用教材｜ 含- 種子、花葉香草鮮品與乾品、茶飲、畫冊、型版紙、消字版、粉彩、定膠劑、盆器、土壤介質等

教 材 費｜ 300 元

招生人數｜ 22 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費｜ 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-03-04 下午01:00～04:00	植感生活 - 生命與關係的開始	3/4（二）下午 1~3:50 繪本：小種子 透過種子觀察與繪本共讀，感受植物生命的開始，同時也是建立關係的開始。 (此堂課同時完成一張粉彩創作)
2	2025-03-11 下午01:00～04:00	植感生活 - 意外的旅程	3/11（二）下午 1~3:50 繪本：山中 一段旅程，多數是自我決定與安排，偶爾穿插一些意外... 意外旅程中，放大了我們的感受，你是享受、是解放、還是不安、無奈? (此堂課將走進東興公園)
3	2025-03-18 下午01:00～04:00	植感生活 - 成為自己與他人生命的支持者	3/18（二）下午 1~3:50 繪本：發光的樹 一棵樹、一個人、一段生命旅程，找回並創造發光的自己。 (此堂課同時完成一張粉彩創作)
4	2025-03-25 下午01:00～04:00	植感生活 - 照顧受傷的你	3/25（二）下午 1~3:50 繪本：我和我的小傷疤 學習理解生命帶來的傷，是我們成為大人的養分。 (此堂課同時完成一張粉彩創作)
5	2025-04-01 下午01:00～04:00	植感生活 - 關係的消逝	4/1（二）下午 1~3:50 繪本：狐狸忘記了 生命列車即將到站，身為照顧者、以及未來的被照顧者，你...準備好了嗎? (此堂課將設計並完成一組合盆栽)
6	2025-04-08 下午01:00～04:00	植感生活 - 生命的禮讚	4/8（二）下午 1~3:50 繪本：獾的禮物

			一段關係的終結，也是回憶及陪伴自己的開始，這段生命的禮物，你收到什麼了? (此堂課將獻給自己一花草編織掛飾) ★因應植物生長與學員學習狀態，講師保有繪本選擇與課程主題異動的權力。