

課程名稱 | 10/14

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 1142-12377

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10月14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？

進入秋收冬藏之際，我們運用植物帶來養生，

也學著如植物般沉潛，

收納其帶來的香氣與特殊質地舒緩情緒，

同時在繪本共讀中，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，

在植感生活裡練習自我放鬆與身心照護。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 喜歡花草、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. 循序節氣，在每週認識不同植物來練習秋冬的自我照護
2. 透過種植，讓植物成為生活中的綠色陪伴
3. 透過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
4. 在藝術創作中，練習自我對話、照顧自己的需求
5. 藉由彼此分享，在不同的經驗分享中，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\$ 550

含-

花葉香草鮮品與乾品、茶飲、胚布、畫紙、型版紙、消字版、粉彩、定膠劑、各式手作材料等

2. 學員自備茶杯、書寫工具

3. 推薦共讀書目：雞蛋出走日記、咱的日子（視課程進行或有增加共讀繪本的機會）

使用教材 | 含- 花葉香草鮮品與乾品、茶飲、胚布、畫紙、型版紙、消字版、粉彩、定膠劑、各式手作材料等

教材費 | 550 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 | 2 學分 2000 元（11 週課程/一次上課 3.2727272727273 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-10-14 下午1:00~4:00	植感生活 - 相見歡	10/14 (二) 下午 1~3:50 課程介紹，並透過各式植物來完成一幅代表自己的創作。 繪本：雞蛋出走日記
2	2025-10-21 下午1:00~4:00	植感生活 - 清涼舒爽綠精靈	10/21 (二) 下午 1~4:05 認識薄荷、種植薄荷，同時享用薄荷茶點。
3	2025-10-28 下午1:00~4:00	植感生活 - 霜降潤肺茶	10/28 (二) 下午 1~4:05 走入霜降，時值秋季的最後一個節氣，來杯防秋燥、止咳潤肺的香草茶吧。 (當天也可帶回植物扦插)
4	2025-11-04 下午1:00~4:00	植感生活 - 薑薑好迎立冬	11/4 (二) 下午 1~4:05 立冬補冬，一起來認識薑科植物吧! (你知道的薑科植物有哪些呢? 此堂同時進行染布)
5	2025-11-11 下午1:00~4:00	植感生活 - 黃金香草枕	11/11 (二) 下午 1~4:05 延續上周的薑科植物，運用上週染布製作一抱枕。
6	2025-11-18 下午1:00~4:00	植感生活 - 植感足浴包	11/18 (二) 下午 1~4:05 時序即將迎來小雪，小雪養生泡足浴，來認識能保暖身心的在地植物，一起來泡腳、熱敷吧。
7	2025-11-25	植感生活 -	11/25 (二) 下午 1~4:05

	下午1:00~4:00	花草的陪伴	初冬，來壺溫潤柔順、舒緩身心的花草茶，藉由花草的香氣紓解冬季的鬱悶，而哪個香氣屬於你呢？一起製作一只代表你的香草娃娃吧。 ★因應植物生長與學員學習狀態，講師保有課程主題異動的權力。
8	2025-12-02 下午1:00~4:00	植感生活 - 我的療癒花園	12/2 (二) 下午 1~4:05 延續上周花草的陪伴，一起來製作一個療癒花園。 繪本：咱的日子
9	2025-12-09 下午1:00~4:00	植感生活 - 植感舒心畫	12/9 (二) 下午 1~4:05 12月的聖誕節，是西方代表團圓的節日，一起透過粉彩創作、手繪一張聖誕花園。 視大家操作速度，或許再創作一張明信片、久違地寄出我們的
10	2025-12-16 下午1:00~4:00	植感生活 - 五福湯圓	12/16 (二) 下午 1~4:05 此堂課將認識大自然的天然染劑，為我們的食材添加色彩，同時製作五福湯圓來迎接即將到來的冬至。
11	2025-12-23 下午1:00~4:00	植感生活 - 聖誕派對	12/23 (二) 下午 1~4:05 製作聖誕花園，為彼此帶來一個歲末祝福。