

# 課程名稱 | 親子公民小旅行

課程屬性 | 社會與生活

課程編號 | 1071-1071S17

授課老師 | 張慈文

最高學歷/ 德育護理健康學院健康產業管理研究所 碩士

相關學經歷/ [證照]

美國 INHA 自然療法師協會、美國 NAHA 國家整體芳療師協會、澳洲 ICIM 綜合療法醫學會、英國 IFPA 專業芳療師聯盟  
台南市政府職訓局精油舒壓調理、大台南美姿禮儀造型職業工會芳療 SPA 保健師  
[研習]

- ◆ 「失智症照護師認證專業訓練研習(主辦:社團法人大台南熱蘭遮失智症協會 | 2023/3/9~4/20@台南, 共計5次30小時)
- ◆ 「2022藝術長照新知與動態工作坊」(主辦:社團法人台灣藝術長照協會 | 2022/11/12@台南, 共計6.5小時)
- ◆ 「台南市機構內老人權益倡導方案教育訓練」(主辦:台南市政府社會局、社團法人台灣愛爾德社會福利協會 | 2022/7/2-9/24, 共計2次2小時)
- ◆ 心臟衰竭「同儕支持提供者訓練」(主辦:國立成功大學醫學院護理學系 | 111/5-7月, 計10小時)
- ◆ 「疫情下安寧緩和照護的提供與挑戰」(主辦:安寧照護基金會、榮民總醫院 | 2022/6/17@線上, 計6小時)
- ◆ 「預防失智症工作坊」(主辦:國立台北護理健康大學、天主教失智老人基金會@線上, 2021/11/19~12/24, 共計6次15小時)
- ◆ 神經語言程式學(NLP)初階課程共計54小時

[經歷]

成大醫院老人醫院籌備處高齡整合照護評估員  
台南社區大學芳香療法班助教  
教育部高齡自主學習團體帶領人  
機構長者權益倡導關懷人  
樂齡中心、社區關懷據點、養護機構、照服員、身心障礙者、病友團體……芳療講師  
台南社大親子公民小旅行講師  
親子蘭嶼遊學與工作假期  
年輕型心臟衰竭併腦中風疾病患者  
資深社大學員2001年-迄今  
重要影響師長與課程:  
謝詩瑩老師/芳香療法系列課程2007年起  
蔡明殿老師/偏遠地區工作假期(人權班)2009-2010年  
人身保險暨理財顧問  
幼兒/兒童教育

[志工]

成大醫學院護理學系心臟衰竭同儕陪伴志工  
台南市永華區輔具資源中心  
蘭嶼居家關懷協會  
消費者文教基金會

上課時間 每週三下午01:30-04:30 第一次上課日期 2018年03月07日 (星期三)

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

健康的定義除了是身體或心理沒有疾病的消極狀態之外，還應是身體、心理與靈性能感覺舒適、平靜、能量充沛，且能自我實現的全人健康狀態。

公民小旅行，是以促進身心靈全人健康為目標，連結芳療、食安、環境議題與社區服務等面向，秉持「出門就是旅行」的概念，帶著觀察社會現象的一種旅行方式。

期望藉由彼此的連結與小小的旅行讓我們從周邊開始，感受日常生活的舒適度，以更敏銳的五感來看見、聽到、感受到眼前的「對方」---不論對方是人或事或物，並且能以開放的心從理解逐漸到接納從而促進改變。

在這個平台，只要願意，人人都可以是帶領者，將自己的經驗、擅長或資源分享，開啟彼此更寬闊的生命視野共創豐盛。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

喜歡和3~12歲的孩子們相處，願意接納孩子在教室裡的自在，想要和孩子們分享自己經驗過的精彩。

有好奇心、喜歡問為什麼，期待社會公平、正義，願意在生活中進行「寧靜的革命」，想要略盡綿薄之力，願意分享、願意服務，對生活所在地與公共議題關心者尤佳。

期待孩子願意主動踏出步伐關心社會、探索世界的親子以及不管現在年紀多大都願意出走與關心社會的個人。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 以芳香療法、食安單元，觀照自己的身體健康

2. 以海廢、老樹觀察與記錄，關心環境健康

3. 以搭公車去看老樹、參加蝙蝠褌母志工培訓以及至南區恩友中心陪伴恩友，實踐社區服務。

4. 課程內容以孩子為主，大人為輔，是在潛移默化中培養公民素養的走動課程，希望大家能在互動中，敏銳感知合理或不合理，提出疑問與溝通，進而探討改進方案並加以行動，擴展生命視野。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席40%

課程參與60%

### 5. 備註&推薦書目

1. 本班歡迎親子/子親共學，歡迎喜歡和孩子共處的大人一起來互動！

2. 芳療手作材料費、參訪費用(交通、門票、保險、低消)，每人預收2000元，多退少補。

3. 恩友手作材料費將以義賣方式募得，邀請大家共襄盛舉，用好物同時也做公益。

4. 課程順序可能因季節或天氣而調動，倘若造成不便敬請見諒。

參考書目

1. 人權筆記/蔡明殿/春暉出版社
2. 牛奶，謊言與內幕/蒂埃里·蘇卡/商周出版
3. 企業人格診斷書 DVD/馬克·阿克巴(Mark Achbar)/ 同喜文化
4. 剛達爾溫柔的光/ Nanami Minami/著，葉祥明/繪/玉山社

招生人數| 16 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 (12 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	2018-03-07 下午01:30~04:30	相見歡	1. 自我介紹 2. 介紹人權宣言與兒童權利公約 3. 教室規則：王子與公主---女巫(影片欣賞與討論) 4. 本學期課程簡介
2	2018-03-14 下午01:30~04:30	護樹還是植樹? 延平郡王祠	1. 搭公車去看樹---體驗台南的大眾運輸 2. 話老樹：延平郡王祠的老樹故事(林嘉德帶領) 3. 畫記憶：記錄公車旅途或老樹故事
3	2018-03-21 下午01:30~04:30	生活芳療(一)腸 病毒專題	1. 腸病毒怎麼來? 2. 預防腸病毒 3. 芳香手作 (1)乾洗手 (2)漱口鹽
4	2018-03-28 下午01:30~04:30	浪濤中的身心安 頓---海廢活動	1. 暫離車水馬龍的都市塵囂 2. 登高遠望，享受海風與陽光 3. 彎腰撿拾非海濱自然物 4. 海濱植物觀察與記錄(林嘉德帶領) 5. 地點：龍崗國小後面沙灘
5	2018-04-07 下午01:30~04:30	蝙蝠志工培訓	#本週課程配合校本部蝙蝠志工培訓，調課一次#  1. 為什麼我們需要蝙蝠志工 2. 蝙蝠志工要做些什麼事 3. 照顧蝙蝠寶寶要注意什麼事情? 4. 撿到蝙蝠寶寶該怎麼辦?
6	2018-04-11 下午01:30~04:30	食安議題---牛奶 的真相(一)	1. 從一杯好吃的優格談起---品嚐人權優格. 觀賞人權優格影片 2. 讀懂標示 (1)鮮奶(2)調味乳(3)奶粉(4)優格 3. 評估定價是否合理 4. 人權優格DIY 5. 看懂廣告---補充鈣質只能用牛奶嗎? 6. 牛奶是誰的食物?
7	2018-04-18 下午01:30~04:30	食安議題---牛奶 的真相(二)	校外參訪----八老爺牧場(暫訂) 1. 了解乳牛的生活環境 2. 了解乳牛的生產過程 3. 了解鮮乳的滅菌方法及其對鮮乳風味的影響 4. 比較鮮乳包裝對保存期限的影響 5. 比較鮮乳包裝的回收難易度
8	2018-04-25 下午01:30~04:30	浪濤中的身心安 頓---海廢活動(二)	1. 暫離車水馬龍的都市塵囂 2. 登高遠望，享受海風與陽光 3. 彎腰撿拾非海濱自然物 4. 海濱植物觀察與記錄(林嘉德帶領) 5. 地點：龍崗國小後面沙灘
9	2018-05-02 下午01:30~04:30	生活芳療(二)防 蚊專題	1. 由蚊子傳播的疾病有哪些？對人類的影響如何？ 2. 預防蚊子叮咬 (1)戶外

			(2)室內 3.蚊子的喜歡與不喜歡 4.芳香手作： (1)防蚊乳液 (2)防蚊擴香磚 5.點心與綜合討論
10	2018-05-09 下午01:30~04:30	鳳梨保存記	1.閱讀食光----剛達爾溫柔的光VS鳳梨醋飲+鳳梨油醋麵包 2.聊聊飢荒與台灣糧食自給率 3.糧食自給率為什麼是國安議題? 4.自然好食就是當季.當地.當令 5.食物盛產怎麼辦? 6.手作時光 (1)鳳梨果醬 (2)鳳梨醋
11	2018-05-16 下午01:30~04:30	生活芳療(三)南區恩友中心自我保健DIY	1.聊聊常見的痠痛不適 2.自我照顧方法分享與交流 3.芳香居家自我照護對策 4.溫心小禮-----芳香手作DIY (夏季萬用乳液)
12	2018-05-23 下午01:30~04:30	浪濤中的身心安頓---海廢活動(三)	1.暫離車水馬龍的都市塵囂 2.登高遠望，享受海風與陽光 3.彎腰撿拾非海濱自然物 4.海濱植物觀察與記錄(林嘉德帶領) 5.地點：龍崗國小後面沙灘