

課程名稱 | [11/22開] 心知相繪

課程屬性 生命與健康

課程編號 1102-1102H02

授課老師 鄒佳芳（及沈采蓉等老師）

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 每週一上午09:30-12:20 第一次上課日期 2021年11月22日（星期一）

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？

安排2位講師，課程邀請醫院安寧病友說故事志工及園藝輔助治療師，以在地植物來創作、以生命繪本為故事素材，談談關於老後、親情和生命的主題討論和操作，打開自己和協助他人開啟生命百寶箱，品味人生的豐盛、開拓生命價值。

帶領我們為維持良好身心健康狀態做好準備，讓人生有著安可聲喝彩。

2. 修此門課需具備什麼條件？

不論你是正值精力旺盛的人生上半場、準備迎接人生下半場、在人生下半場努力著，希望人生下半場仍精彩呈現，歡迎你加入人生下半場的安可生活學的一員。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

每一位講者分享專業領域，交流與提問

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

上課參與度、出席率

5. 備註&推薦書目

[選課建議]

9/27~11/8 桌遊/許永清老師/6堂課1000元

11/22~12/27心知相繪/鄒佳芳&沈采蓉老師/6堂課1000元

《積存時間的生活》

《人生下半場的幸福劇本》

《人生下半場，更精彩！4把金鑰重啟人生，創造美好老後》

《五十後的精采，來自你的行動與渴望：啟動創造力12堂課X安頓身心68個練習》

教材費 | 150 元

招生人數 | 35 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 | 2021-11-22 上午09:30~12:20 | 疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇 | 疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇 --- 繪本聊癒 1. 想念 2. 甘蔗嫂與檳榔婆 3. 花森林 4. 兔子先生和可愛的禮物 (以上繪本書單暫列，隨時事調整) ----- 講師:沈采蓉 |
| 2 | 2021-11-29 上午09:30~12:20 | 疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇 | 疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇 --- 繪本聊癒 1. 想念 2. 甘蔗嫂與檳榔婆 3. 花森林 4. 兔子先生和可愛的禮物 (以上繪本書單暫列，隨時事調整) ----- 講師:沈采蓉 |
| 3 | 2021-12-06 上午09:30~12:20 | 疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇 | 疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇 --- 繪本聊癒 1. 想念 2. 甘蔗嫂與檳榔婆 3. 花森林 4. 兔子先生和可愛的禮物 (以上繪本書單暫列，隨時事調整) ----- 講師:沈采蓉 |
| 4 | 2021-12-13 上午09:30~12:20 | 疫起藝起的生命共好-艾來照顧您 | 透過在地香草植物、帶領學員五感體驗，並製作艾草香包和驅蚊香來做日常的照顧。 --- 講師:鄒佳芳 現職:園藝輔助治療師 經歷: 1. 台南市政府觀光旅遊局/ 新化/虎頭埤導覽員 |
| 5 | 2021-12-20 | 疫起藝起的生命 | 粉彩共畫，邀請任何人參與， |

| | | | |
|---|-----------------------------|--|--|
| | 上午09:30~12:20 | 共好-和諧粉彩療 癒篇-愛(艾) 的聖誕節 | 無須任何繪畫技巧， 也能在自由創作中療癒自己。 此節課延續上節艾草的魅力， 更細緻觀察葉片質地， 也畫一張雪人明信片、迎接週末即將到來的聖誕節 --- 講師:鄒佳芳 現職:園藝輔助治療師 經歷: 1. 台南市政府觀光旅遊局/ 新化/虎頭埤導覽員 2. 衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」帶領老師 |
| 6 | 2021-12-27 上午09:30~12:20 | 疫起藝起的生命 共好-和諧粉彩療 癒篇- 共譜「花花世界 」 | 月中，我們以「艾」相會， 並在上堂課走入「艾的聖誕」， 今天，讓我們一起粉彩屬於自己的「花花世界」。 粉彩共畫，邀請任何人參與， 無須任何繪畫技巧， 也能在自由創作中療癒自己。 --- 講師:鄒佳芳 現職:園藝輔助治療師 經歷: |