

課程名稱 | ★植感森活—身心悠活

課程屬性 生命與健康

課程編號 1111-1111H14

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. 台南市政府觀光旅遊局/ 新化虎頭埤導覽志工
2. 衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」帶領老師

現職/ 園藝輔助治療師

上課時間 每週二整天 第一次上課日期 2022年03月01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

1. 走讀東興公園、找屬於自己的陪伴樹、畫樹(用個人工具) — 連結公園與自己
2. 撿拾落葉、結合苔玉創作微山水 — 利用公園落葉裝點置放苔玉的盆器(盆器自備), 創造公園意象；苔玉象徵公園的陪伴樹，陪自己回家
3. 製作倒流香 (煙瀑流水的意象) / 介紹並製作艾草香錐, 結合上午的微山水，成為家中一處自然微景觀

2. 修此門課需具備什麼條件？

喜歡花草樹木的你，透過植物與手作來讓自己在繁忙的生活中沉靜；同時，藉由創作煙瀑微山水，為家中布置一個可以放鬆的自然微景觀~ 讓我們把大自然帶回家。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 透過走讀與五感來連結公園花草樹木
2. 講師將透過說明與手作帶領，介紹生活中可以淨化空氣的植物
3. 認識在地香草 — 艾草與製香，藉由艾草特殊香氣製作香錐，透過薰香讓自己沉澱心情
4. 透過走讀公園的紓壓，創作一組連結公園的煙瀑微山水，即使無法時時走入公園，也能在家中創造一處讓自己放鬆的自然景觀

4. 如何取得學分？(評量方式)

一同走讀公園、並認識室內淨化空氣的植物與製香文化；並一起手作苔玉、製作香錐，並完成煙瀑微山水的創作

5. 備註&推薦書目

材料費120元當天繳交

提醒您

1. 3/1(二)8:50~9:00於後甲國中守衛室外人行道集合。
2. 當天早上會到東興公園，緊急聯繫人0927-703833傅沁怡

3. 可先加入3/1台南社大植感森活LINE群組<https://line.me/R/ti/g/8EFg3I9MK8>
 4. 如欲換退課程，請於2/22周二前持收據至社大辦公室辦理

5. 攜帶物品

材料費120元(當天繳交社大工作人員)
 畫筆(彩色筆/色鉛/蠟筆各式皆可)、藍筆黑筆書寫用
 畫紙或畫本(大小皆可)
 袋子(裝撿拾的葉子枯枝)
 中型袋(將作品帶回家)
 水杯、環保杯
 手機
 盆器(陶、塑膠底座8吋或約15cm寬、石頭/非白色)
 1支鐵筷子+1碗+1紙杯+1湯匙(皆用作調香用)
 (紙杯和鐵筷子若沒有，社大可提供喔！)

教材費 | 120 元

招生人數 | 17 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 450 元 (1 週課程/一次上課 5 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-03-01 整天	植感森活- 身心悠活	早上 9:00-11:30 1. 走讀東興公園、尋找屬於自己的陪伴樹、畫樹(用個人工具) - 連結公園與自己 2. 撿拾落葉、結合苔玉創作微山水 - 利用公園的落葉裝點置放苔玉的盆器(盆器自備), 創造公園的意象, 苔玉象徵公園的陪伴樹 陪自己回家 ----- 下午 1:00-3:30 製作倒流香(煙瀑流水的意象) / 介紹並製作艾草香錐, 結合上午的微山水, 成為家中一處自然微景觀